№2 (530) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Молодая жена для зрелого мужчины

Как узнать, нет ли в доме нечистой силы

Все невзгоды от плохой погоды

ЛЕЧЕБНЫЕ ЛИНЗЫ ПРИ ГЛАУКОМЕ

Жить долго нас научат японцы

Ситуация

Как живём без одного органа

Из-за болезней и несчастных случаев людям приходится ампутировать конечности или удалять некоторые органы, например легкое или почку. Как начинает функционировать организм?

1 Удаление одного легкого не приводит к сокращению дыхательного объема вдвое. Обычно этот показатель уменьшается лишь на 20-30%. Оставшееся легкое берет на себя функции удаленного. И, если больной выполняет специальные упражнения, быстро компенсирует отсутствие парного органа.

2 Одним из серьезных побочных эффектов пневмэктомии (удаления легкого) является перекос тела. Внутренние органы смещаются, развивается искривление позвоночника.

3 Одна почка, если она нормально функционирует, способна справиться с фильтрацией всей крови. Те, кто перенес ее удаление, став, например, донором, быстро восстанавливаются и не испытывают практически никаких осложнений, связанных с удалением.

4 Если удален желудок, его функции берет на себя часть тонкого кишечника. В ходе такой операции кишечник сшивают с пищеводом. Пациенту рекомендуют принимать пищу небольшими порциями.

5 При разрыве селезенки увеличивается восприимчивость пациента к различным инфекциям. Особенно велик риск заразиться вскоре после операции. Чтобы снизить риск возникновения инфекций, врачи рекомендуют после операции прививаться от пневмонии, гриппа, менингококковой и гемофильной инфекций. В группу высокого риска входят дети до 5 лет и пациенты со сниженным иммунитетом.

ДАЖЕ САМУЮ УНЫЛУЮ КОМНАТУ ОЖИВЯТ ОБЫЧНЫЕ ДЕТИ, КРАСИВО РАССТАВЛЕННЫЕ ПО УГЛАМ.

Знаете ли вы, что...

● Женщины чаще умирают от болезней сердца из-за неправильно поставленного диагноза и назначенного лечения. Боль в груди является главным симптомом инфаркта и для мужчин, и для женщин. Но у женщин чаще проявляются его нетипичные признаки — удушье, рвота, боль в спине.

● Мужчины чаще умирают от рака из-за страха перед врачами. Исследователи установили, что 42% мужчин с раком простаты не обращаются к врачам целых три месяца после появления первых симптомов. Тогда как среди женщин с раком груди лишь 8% оттягивают свой визит к доктору.

● Дети начали реже умирать от лейкоза, но чаще — от рака мозга. Онкологи связывают это с появлением новых методов лечения лейкоза. А вот бороться с опухолями мозга пока не научились. Прогресс наметился лишь в лечении глиом низкой степени злокачественности.

Новости

КРОВЬ В ПОРОШКЕ ХРАНИТСЯ ДОЛГО

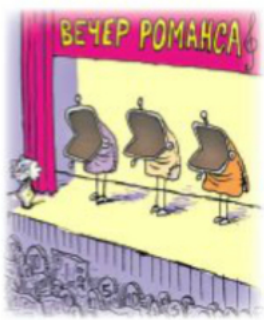
Американским ученым удалось разработать искусственную кровь в виде порошка. Она легко может транспортироваться в обыкновенной сумке врача скорой помощи. Когда потребуется, порошок разводится искусственной водой и вводится в вену пациенту. Хранится такой препарат в отличие от цельной человеческой крови очень долго, почти год. Попытки создать кровезаменитель ведутся уже около 80 лет. Теперь эту проблему удалось решить. Есть шанс, что через пару лет люди перестанут умирать от потери крови.

ЕСТЬ ВАКЦИНА ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Чудодейственную вакцину от алкоголизма создали американские ученые. Она вызывает стойкое отвращение к спиртным напиткам. В эксперименте приняли участие 100 тысяч добровольцев. После приема препарата все жаловались на симптомы сильного похмелья и говорили о появлении отвращения к алкоголю.

ГИБДД УЧИТ ЯЗЫК ЖЕСТОВ

Недавно вышел приказ МВД России, согласно которому сотрудники ГИБДД обязаны овладеть языком жестов. Это необходимо, чтобы лучше понимать водителей с нарушением слуха и уметь разъяснить им права, обязанности, оказать первую медицинскую помощь. У каждого автоинспектора будет с собой алфавит жестов.



ТОЛЬКО НАШ ЧЕЛОВЕК, НАСТУПАЯ НА ГРАБЛИ, РАДУЕТСЯ, ЧТО ИХ ЕЩЕ НЕ УКРАЛИ.

Как там, у них? *Кое-что об умении жить*

Японцы научат...

Скоро в России откроют больницы японского типа и «центры высокой продолжительности здоровой жизни».

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Лучшие федеральные больницы начнут сотрудничать с национальным центром гериатрии и геронтологии Японии. Еще недавно, лет 30-40 назад, в Японии не было столько долгожителей. Люди там жили в среднем по 50 лет. Но японцы озадачились этой проблемой. Сейчас в Японии отличное медицинское оборудование. Его закупают многие страны, в том числе и Россия.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЮТ С ЗАРЯДКИ

Секрет долголетия — это не только уровень медицины, но и образ жизни. Японцы посмотрели, как в СССР делали зарядку, и делают ее сейчас гораздо чаще и усерднее, чем россияне. Например, во время длительных автобусных поездок на полпути водитель останавливается. Все пассажиры выходят и начинают делать зарядку.

Каждый пятый японец, а это около 27 миллионов граждан страны, начинают день с физзарядки. Интерес к зарядке и спорту в Японии прививают с детства. В японских школах на переменах проводятся соревнования на ловкость, реакцию и быстроту. Можно даже поездить на одноколесном велосипеде. Для иностранцев это кажется цирковым трюком. Однако дети такие велосипеды осваивают с первого занятия. Одноколесные велосипеды массово производят несколько компаний.

О питании. Японцы питаются свежими морепродуктами. В морской пище много цинка и селена, которые замедляют старение.

Жители Японии живут в среднем 83,7 года, а россияне — 70,5.

В ЯПОНСКИХ БОЛЬНИЦАХ

Встречает больного компьютер. Пациент пишет в «личном кабинете» на экране свои жалобы, и далее компьютер отправляет его в нужный кабинет. При повторном посещении больному можно не перечислять все жалобы , так как они внесены в компьютер при первом посещении. Ну разве что поправки. Ко времени прибытия больного в кабинет врача карта уже сформирована и по специальной автоматической системе с программным обеспечением передается к соответствующему специалисту. В результате время приема пациента сокращается. Достаточно провести 6 минут в амбулатории и 4 минуты в стационаре, а не 15-20 минут, как в других развитых странах, включая Россию и США.

ЕЩЕ ОДИН НЮАНС

Если врач в поликлинике назначил пациенту лекарства, тот получает их тут же. В поликлинике работают аптечные учреждения, где подбирают и изготавливают необходимые препараты строго в соответствии с назначениями врача. Это исключает хаос в самостоятельном приобретении препаратов больными и спекуляцию аптек на более дорогостоящих препаратах, чтобы получать сверхприбыль.

Вот такие больницы японского типа будут открыты в России. В том числе на Дальнем Востоке, например, Дорожная клиническая больница на станции Хабаровск-1.

Лечебные линзы при глаукоме

Зарубежные офтальмологи разработали контактные линзы от глаукомы.

Они содержат тот же лекарственный препарат, что и капли от этого недуга. Но здесь препарат работает сам — постепенно высвобождается в глаз и снижает внутриглазное давление. Как известно, при глаукоме нужно использовать капли каждый день в течение всей жизни. Нередко люди пропускают закапывания или делают это неверно, и заболевание выходит из-под контроля. С лечебными линзами держать его в узде проще. Они же будут одновременно улучшать зрение.

Ванны с топинамбуром помогут суставам

Рекомендуются при артрозе и артрите, остеохондрозе и деформирующем спондилезе. Для ванны возьмите на выбор: 1-1,5 кг свежих листьев и стеблей топинамбура (или 300-400 г сушеных), 1 кг сырых клубней (или 100-150 г сушеных). Сырье измельчите, поместите в 10-литровую кастрюлю и залейте водой. Кипятите 25 минут, если используете свежие листья или корни, и 40-45 минут, если сушеные. Отвар процедите, вылейте в ванну и разбавьте горячей водой в соотношении не меньше чем 1:5, но не больше чем 1:7. Температура воды — 37-39°С. Продолжительность процедуры — 10-15 минут. Ванны можно принимать ежедневно или через 1-2 дня. После каждых 20 процедур делайте перерыв на 15-20 дней.

И. Н. Новикова, Ростовская обл.

Все невзгоды — от плохой погоды

ПОЧЕМУ БОЛИТ ГОЛОВА?

Зимой у меня постоянно болит или кружится голова. В чем причина?

С. М. Зязиков, Краснодарский край

Вариантов два: либо у вас аллергия на холод (когда луковицы волос становятся чувствительны к холодному воздуху), либо спазмы сосудов головного мозга, что сигналит о начале атеросклероза — образовании холестериновых бляшек на сосудах и, как следствие, сужении их просвета. Если такое происходит часто, желательно посетить невролога и сдать анализ крови на липиды.

ОТ ХОЛОДА ПЕРЕХВАТЫВАЕТ ДЫХАНИЕ

От холодного воздуха у меня резко перехватывает дыхание. С чем это связано?

А. И. Шубина, Самарская обл.

Если потом еще и кашель не унять, то такое состояние похоже на недолеченное воспаление бронхов. Есть смысл сходить к лору или пульмонологу. Также это может быть первыми звоночками ишемической болезни сердца. Реакция в виде дыхательного спазма при попадании холодного воздуха — один из частых симптомов начинающейся стенокардии. В группе риска мужчины 45-55 лет. Если к этому добавляются одышка при физических нагрузках, слабость, бледность или синеватый оттенок губ, срочно к кардиологу!

А ТЕМПЕРАТУРА ПО-ПРЕЖНЕМУ ДЕРЖИТСЯ

Две недели назад переболела ОРВИ. Вроде все прошло, но температура по-прежнему держится около 37,2°С...

Ольга, Псковская обл.

Всем-всем-всем! Запомните, пожалуйста, простую вещь: нормальная температура человеческого тела при измерении под мышкой может достигать цифр 37,5 и даже подниматься до 38 °С. Поэтому беспокоиться о повышенной температуре не надо — все у вас нормально.

ЗЯБКО И РУКИ ХОЛОДНЫЕ...

Даже если тепло одета, в промозглую погоду зябко и руки холодные...

Светлана, Московская обл.

Пора проверить щитовидку. При нарушении выработки ее гормонов появляется зябкость, мерзнут не только руки, но и ноги. Другие симптомы: повышенная возбудимость, раздражительность, плаксивость, бессонница, похудение при повышенном аппетите, у женщин — расстройство менструального цикла.

СОХНЕТ И ТРЕСКАЕТСЯ КОЖА...

В зимние дни сильно обветривается лицо, сохнет и трескается кожа на руках и губах...

Е. К. К., Германия

Значит, плохо усваиваются жирорастворимые витамины Е и А. Так бывает при нарушении пищеварения, особенно гастритах. Не принимайте бесконтрольно средства от изжоги. Не гасите боль в желудке содой — будет только хуже. Также не исключено, что есть проблемы с печенью. Настало время обратиться к гастроэнтерологу.

Кстати

Нередко при перепадах погоды человек чувствует себя ужасно: он раздражен, у него плохое настроение, одышка, сердце колотится, голова кружится. При этом артериальное давление, сердце, температура — в норме. Чаще всего причина метеоневроза в чрезмерной впечатлительности человека, верящего в геомагнитные прогнозы.

На приёме у терапевта

Сильно кашляю после простуды...

Но ведь таблетки я уже пил. Думал, кашель сам пройдет. Неужели опять лечиться?

Антон, Московская обл.

Бронхи и легкие особенно страдают при сырой, ветреной и студеной погоде. Затяжной кашель — кого он не беспокоит? Да что там беспокоит — чаще мучает. Обычно кашлю предшествует ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция. Очень скоро бронхи оказываются во власти вязкой слизи — мокроты. Первые три дня мокрота отходит с трудом. Острый кашель провоцирует воспаление слизистой оболочки бронхов. Во время бронхита по стенкам проходда выделяется слизь, причем в больших количествах.

Первые признаки бронхиального кашля острой формы таковы: он сухой, резкий, длительный и усиливается по ночам. Но уже через несколько дней проходит, на смену ему приходит кашель с выделением слизи. И тут — ловушка для выздоравливающего. Если не помогать своим бронхам, кашель может затянуться надолго. А холодное время года усугубляет эту ситуацию, потому что человек вроде как уже и чувствует себя неплохо — ходит на работу, но при этом пугает окружающих, громыхая на всю катушку. А таблетки пить совсем не обязательно. Сейчас есть растирки с алоэ или пихтой, которые вполне справляются с этой задачей.

И. Колодяжная, терапевт

Цифры и факты

- 80% ТЕПЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА ИДЕТ ИЗ ГОЛОВЫ.
- ЕДИНСТВЕННОЕ, ЧТО В ОРГАНИЗМЕ НЕ СПОСОБНО К САМОВОССТАНОВЛЕНИЮ, — ЭТО ЗУБ.
- КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ДВИГАТЬ ОДНИМ УХОМ.
- В ТЕЛЕ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА ОКОЛО 75 КМ НЕРВОВ.

Не навреди

КАК на любую траву, у кого-то может быть на ромашку аллергия. Ее симптомы: расстройство желудка, сыпь на лице и теле, общее недомогание. Значит, ромашка вам не подходит.

РОМАШКОВЫЙ чай не рекомендуется сочетать с приемом успокоительных и мочегонных препаратов. Это объясняется тем, что ромашка так же, как эти лекарства, успокаивает и заставляет почки работать более интенсивно.

НЕЛЬЗЯ пить чай из ромашки, если вы принимаете антидепрессанты, — это может привести к передозировке.

ЕСЛИ долго пить ромашковый чай, то могут возникнуть головные боли и появиться слабость. Поэтому делайте перерывы и слушайте свой организм.

ТЕМ, у кого низкое давление, чай из ромашки можно пить, но немного. Он способен понизить давление.

ЕСЛИ у вас диагностировали гастрит или язву, помните: ромашковый чай может раздражать слизистую оболочку желудка.

Скорая помощь от природы

Солнышко в чашке

Чай из ромашки рекомендуется в качестве первой помощи при таких признаках недомогания, как: повышенная температура, головная боль, усталость.

■ Страдаете от головных болей и мигрени? Ежедневно выпивайте чашку горячего чая с ромашкой. Продолжительность приступов заметно уменьшится.

■ Ромашковый чай мягко очищает печень.

■ Тем, кто страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта, ромашковый чай тоже поможет. Он уменьшает газообразование в кишечнике, выводит из него токсины, устраняет диарею. Так что не спешите хвататься за таблетки, а заварите чай.

■ Советую не покупать ромашку в фильтр-пакетиках, а использовать сухую измельченную траву. Чтобы напиток принес максимум пользы, его необходимо правильно приготовить. Положите в заварочный чайник (предварительно обдайте кипятком) 2 чайн. ложки сухих цветков ромашки. Залейте 1 стаканом кипяченой воды (вода должна быть очень горячей, крутой кипяток использовать не рекомендуется) и настаивайте 10-15 минут. Затем процедите через мелкое ситечко.

Перед экзаменом или другим важным мероприятием выпейте чашку горячего чая с ромашкой.

■ Ромашковый чай полезно пить больным сахарным диабетом. Он снижает уровень сахара в крови.

■ Каждый день люди испытывают разные стрессы. Чувство тревоги отрицательно сказывается на здоровье, а ромашковый чай — отличное средство, чтобы расслабиться и забыть о жизненных невзгодах. Он действует как успокоительное. Перед экзаменом или другим важным мероприятием выпейте чашку горячего чая с ромашкой.

■ Показан чай с ромашкой женщинам, страдающим от болезненных менструаций. Свежезаваренный напиток снимет спазмы и уменьшит боль.

■ При простуде ромашковый чай лучше пить вприкуску с медом. Можно добавить немного сока лимона, лайма или их цедру. Если требуется усилить успокаивающие свойства ромашки, добавьте в заварку мелиссу, мяту. Ромашку можно сочетать и с другими травами — зверобоем, душицей, пижмой, чабрецом. Чтобы чай был более или менее крепким, необходимо увеличить или сократить время его настаивания. Медики считают, что положительное влияние на организм окажут даже 1-2 чашки ромашкового чая в день.

А. С. Еськин, народный целитель, Батайск

Сам себе доктор

Сейчас у меня нет никаких проблем с дёснами

С детства у меня были проблемы с деснами: время от времени они кровоточили. Доходило до того, что не могла откусить даже хлеб. Меня лечили мазями, разными процедурами (электрофорез, кварц на десны, лазер). Пила таблетки, в верхнюю и нижнюю челюсть делали уколы с антибиотиками. Но через месяц-два десны снова начинали кровоточить.

Но мне удалось полностью излечиться, и вот как. Нынешней зимой заметила, что после того, как съем квашеные баклажаны, минуты 2-3 рот горит огнем. Но десны после такой закуски становятся розовыми, а не ярко-красными, как раньше. Стала есть баклажаны каждый день — и десны совсем перестали кровоточить. Сейчас у меня нет никаких проблем с деснами. Они полностью здоровы и перестали кровоточить.

В. И. Сергеева, Тамбовская обл.

Помогите сердцу восстановиться после инфаркта

В этом году перенесла инфаркт. Разработала для себя комплекс мер, помогающих восстановить сердце.

■ **Диета.** После инфаркта употребляйте как можно меньше поваренной соли и животных жиров. Ешьте побольше растительной пищи, особенно моркови, баклажанов, лука, чеснока, грецких орехов, боярышника.

■ **Лечебный самомассаж.** Регулярно массируйте лицо, затылок, воротниковую зону, плечевые, лучезапястные и коленные суставы. А еще 3 раза в день по 15-20 минут делайте махи руками и ногами большой амплитуды в разные стороны.

■ **Начните гулять в парке** в среднем темпе и на небольшую дистанцию. Постепенно «прибавляйте обороты». Но ходьба не должна вызывать ни усталости, ни болезненных ощущений в области сердца. Если есть возможность, понемногу начинайте плавать.

■ **Принимайте каждый день** по 1 чайн. ложке сока алоэ или каланхоэ и 2 раза в день по кусочку мумие размером со спичечную головку (лучше после еды) под язык.

■ **После инфаркта полезен корень солодки.** Его можно смолоть и готовить из него кофейный напиток из расчета 10 г корня в сутки. Курс лечения — 1 месяц.

Этот восстановительный комплекс уже помог не одному человеку.

P. S. Такая реабилитация не исключает приема медицинских препаратов и наблюдения врача-кардиолога.

О. Г. Покровская, Н. Новгород

Цифры и факты

■ УШНАЯ СЕРА НУЖНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УШЕЙ.

■ ЖЕНЩИНЫ МОРГАЮТ В 2 РАЗА ЧАЩЕ.

■ СКОРОСТЬ КАШЛЯ МОЖЕТ ДОСТИГАТЬ 900 КМ/ЧАС.

■ НОЧЬЮ МОЗГ РАБОТАЕТ ГОРАЗДО АКТИВНЕЕ, ЧЕМ ДНЕМ.

■ ПЛОЩАДЬ ПОВЕРХНОСТИ ЛЕГКИХ ЧЕЛОВЕКА РАВНА ПЛОЩАДИ ТЕННИСНОГО КОРТА.

■ СИДИШЬ ЗА РУЛЕМ И УДИВЛЯЕШСЯ: КАКИЕ ТУПЫЕ ПЕШЕХОДЫ!

■ ИДЕШЬ ПЕШКОМ И ЗЛИШЬСЯ: КАКИЕ НАГЛЫЕ ВОДИТЕЛИ!

Такая история

«Видно, у вас давление низкое...»

Пошла вчера анализ сдавать. Обычно с забором крови у меня проблем не возникает: вену быстро находят, а дальше — тык, и алая жидкость живенько так струйкой бежит в емкость. Поэтому я в кабинет спокойно зашла, руку положила, кулачком поработала. Но это, видно, не помогло. «Ну и как мне кровь брать? Совсем ничего не видно. Активней кулаком работать надо! Девушка, слышите? Кулаком работаем!»

Я давай сильней и быстрей пальцы сжимать-разжимать, потом чувствую — руку мне трут изо всех сил. «Нет, все равно ничего не видно», — с сожалением сказала медсестра. Только я хотела другую руку предложить, как чувствую — тык! «Наконец-то! Нашла, значит!» — решила я и расслабилась. А зря. Вскоре слышу: «Ну дай кровушку мне, дай! Не дает. Придется опять колоть, девушка. Давайте другую руку», — потребовала медсестра, приложив к бесполезной дырке ватку и согнув руку в локте.

Со вздохом дала — а куда деваться? «И тут ничего. Видно, давление у вас низкое, девушка. Водички надо было попить!» — с упреком сказала медсестра. И снова — тык. Ой, больно... «Ну ты посмотри, и эта не дает! Дай мне кровь, дай, тебе говорят!»

Тут мою бедную руку так начали стискивать и сдавливать, я думала — кость сломают. У меня глаза из орбит чуть не вылезли. «Терпите, терпите, девушка, надо ж мне кровь набрать... Ну вот и все! Присаживаемся на кушетку и держим руки согнутыми пять минут». Сделала я все, как она велела, а после, уже на работе, рукава закатав и руки осмотрев, поняла, почему кровь плохо шла: мне просто оба раза мимо вены кололи.

Ирина Н., Омская обл.

Бронхит замучил...

■ Яблоки мелко порежьте, добавьте немного воды и тушите на слабом огне 10 минут. Принимайте в теплом виде по 2-3 ст. ложки 8-10 раз в день. Если бронхит запущен, добавьте в яблочное пюре по 1 ст. ложке меда и сливочного масла.

■ Смешайте в равных по объему частях кашицу из яблок и репчатого лука. Добавьте равное количество меда и все хорошо перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 6-7 раз в день. Это средство полезно для лечения у детей бронхита, сопровождающегося кашлем.

■ Смешайте 150 г кашицы хрена и сок от двух лимонов. Храните в холодильнике. Принимать взрослым утром натощак по 1 чайн. ложке, детям старше 5 лет — по 1/2 чайн. ложки. Лечение не прекращайте, пока не наступит улучшение.

При остром бронхите

■ Пропустите через мясорубку 3 лимона с коркой, но без семян. Смешайте их с 300 г сахара и 0,5 л пива. Варите в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, периодически помешивая. Процедите и пейте горячим по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

■ Смешайте 100 г порошка семян льна, по 20 г порошка плодов аниса и порошка имбиря. Добавьте 0,5 кг жидкого меда. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При хроническом бронхите

Залейте 4 ст. ложки кашицы хрена и 2 ст. ложки кашицы черной редьки 1 л кипящего сухого белого вина. Настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Пейте 50 г за час до обеда и 100 г перед ужином.

■ ПО ПУЛЬСУ МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ НАЛИЧИЕ ОНКОЛОГИИ. ПРИ МНОГИХ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПУЛЬС МОЖЕТ СНИЖАТЬСЯ НА 30%.

■ К 60 ГОДАМ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ УТРАЧИВАЮТ ПОЛОВИНУ СВОИХ ВКУСОВЫХ РЕЦЕПТОРОВ.

Такой случай

Рубен заговорил на чужом языке

После травмы головного мозга может развиться редкое заболевание — синдром иностранного акцента.

Человек начинает разговаривать на своем родном языке так, как обычно говорят иностранцы. А в особо сложных случаях может и вовсе заговорить на чужом языке. Именно это произошло с 16-летним подростком после того, как он получил сотрясение мозга на футбольном поле.

Рубен на одной из тренировок своей футбольной команды, как обычно, играл в роли вратаря. В тот момент, когда он вышел из ворот, чтобы поймать мяч, получил сильный удар в голову. Мальчик несколько раз переставал дышать, у него были судороги. Рубена отвезли в больницу, он впал в кому на 3 дня. Когда же вышел из комы, оказалось, что он не знает английского языка, хотя с самого рождения живет в Америке. Вместо этого он заговорил на испанском языке, причем так бегло, как будто именно этот язык был для него родным. Лишь через несколько дней после пробуждения подросток начал понемногу вспоминать слова на родном языке.

В настоящее время Рубен продолжает реабилитацию на дому. Он все еще периодически страдает от судорог. Юный вратарь мечтает вернуться на футбольное поле, однако тренер заявил, что не пустит его на тренировки без защитного шлема, которым рекомендует обзавестись всем.

Что ни говорите, а настоящие врачи существуют!

Хотя еще недавно я в это не верила. Моя мама больна 8 лет. Она полностью парализована. У нее деменция, меня не узнает, уже давно не говорит, не встает и даже не может сидеть. Скорее всего, она не понимает, что ей говорят. И все эти годы я, как могла, спасала маму: кормила тоннами лекарств, делала уколы. Энтузиазм всех докторов, которые приезжали по вызову, исчезал, едва они ее видели. Утешение одно: «Что же вы хотите, ей ведь столько лет!»

Недавно маме стало совсем плохо. Приехала бригада скорой — медсестра и молодой врач по имени Костя (фамилию он назвать отказался). Я рыдаю, рассказываю, что мама совсем не может глотать, даже воду. Врачи ставят маме диагноз застойная пневмония из-за того, что она постоянно лежит. Костя прослушал маму и сказал: «Это вы ей пневмонию устроили. Вы же ее насильно кормите, а она глотать не может. Вот вода и попадает не в желудок, а в легкие! Отсюда это жуткое дыхание со всхлипами и кашель». Короче, достал какой-то «насос» и давай маме хлюпающее содержимое из легких откачивать. Ей и правда полегчало. «Кормить ее можно только через нос», — наказал врач и поставил специальный зонд. И еще полчаса рассказывал мне, как с помощью этого устройства кормить маму. Я была поражена! Ни один врач до Кости не сказал, что вода и еда, поступающие в обычном порядке через рот, убивают больную женщину! Сейчас маму кормлю, как велел доктор, через зонд. Она уже не кашляет и не захлебывается собственной мокротой. Спасибо вам, Костя! Жаль, фамилии не знаю...

Марина Р., Московская обл.

На приёме у стоматолога

Зачем уздечку подрезать?

ЛЕЙКОПЛАКИЯ СЛИЗИСТОЙ. ЭТО ЧТО?

Пошел в свою поликлинику к стоматологу, и он меня «обрадовал» — лейкоплакия слизистой рта...

Владимир Федорович, Арзамас

Лейкоплакия — хроническое воспаление слизистой оболочки полости рта, которое сопровождается ороговением ее поверхности от постоянного раздражения, чаще всего возникает у курильщиков. Главный раздражитель — табак. Реже лейкоплакию вызывает неправильно поставленный протез или злоупотребление острой пищей. А если при этом человек курит, то жди обострений. Тяжесть заболевания напрямую зависит от количества выкуриваемых в день сигарет. Тепло и смолы табачного дыма незаметно, но постоянно раздражают слизистую. Вначале появляются участки покраснения, а затем и ороговение. На этом этапе лейкоплакия проходит безболезненно и не вызывает дискомфорта, но дальнейшее воздействие табака приводит к образованию бородавчатых разрастаний, а их травматизация — к эрозиям и язвам. Болезненные ощущения, возникающие при этом, — не самое худшее. Самое страшное то, что лейкоплакия может перерождаться в рак.

МОИ ЗУБЫ ПОКРАСНЕЛИ...

В чем причина? Несколько зубов неожиданно изменили цвет — стали красноватыми. Что за напасть? Можно ли вернуть им первоначальный вид?

Андрей К., Пермский край

Причин может быть две: первая — внутреннее кровоизлияние после травмы, вторая — лечение резорцин-формалиновой пастой. Но сейчас ее практически не применяют, если только на дальних зубах, и то крайне редко. После такого лечения зубы со временем становятся бурыми, и с этим уже ничего нельзя сделать, а только накрыть коронкой. А вот покраснев-ший из-за кровоизлияния зуб вполне можно отбелить.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛ ПОДРЕЗАТЬ НИЖНЮЮ УЗДЕЧКУ

Недавно была у стоматолога, и он посоветовал мне подрезать нижнюю уздечку, чтобы не развился неправильный прикус. Я последовала этому совету, а сейчас сомневаюсь, правильно ли я сделала. Как может подрез уздечки повлиять на прикус?

Анна Н., Екатеринбург

Неправильно прикрепленная или короткая уздечка может привести к неприятным последствиям: нарушению прикуса, речи, краевому гингивиту (воспалению десны), вплоть до тяжелого заболевания пародонтита. Если врач-стоматолог посчитал нужным оперировать уздечку, значит, для этого были веские основания.

ВЫПАЛА ПЛОМБА...

Но зуб не болит. Как долго может прослужить зуб без пломбы?

Светлана Р., Воронеж

Отсутствие пломбы в зубе может привести к большой кариозной полости и, как результат, удалению зуба. Ведь если нет пломбы, ничто не препятствует проникновению инфекции внутрь зуба. Бактерии разрушают его, образуется кариес. И чем больше времени проходит, тем сильнее развиваются болезнетворные микроорганизмы. Кариозная полость будет увеличиваться до тех пор, пока не затронет пульпу и не начнется пульпит или периодонтит. В любом случае чем раньше вы пойдете к врачу, тем больших проблем сможете избежать.

В. И. Сапожников, стоматолог, врач высшей категории

Косточки из варенья для лечения

АЙБОЛИТ

Будете угощаться вишневым вареньем или замороженной вишней, косточки не выбрасывайте. Посушите их и очистите от скорлупок. Ядрышки обладают мочегонным свойством и очень помогают при почечных и сердечных отеках. Из них можно готовить настой: 1 чайн. ложку очищенных ядер залейте 1/2 стакана кипятка и настаивайте 2 часа. Принимайте по 1 дес. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 5-6 дней. То есть до тех пор, пока из организма не выйдет лишняя жидкость. Такое мочегонное действует мягче, чем лекарственный препарат.

Л. Н. Моисеева, Татарстан

Хочу поделиться радостью!

АЙБОЛИТ

После полугодового нарушения движения пальца правой руки у меня он полностью восстановился. Медики утверждали, что выпала связка и поэтому сустав щелкает и болит, необходима операция. Но, слава Богу, я исцелилась. Конечно, ради этого пришлось потрудиться. Каждое утро, лишь открываю глаза, делаю гимнастику рук, массаж, а перед сном втираю в суставы крем «Хондроитин». За полгода уже отвыкла правильно держать ручку, приходилось зажимать между выпрямленным большим пальцем и ладонью. А теперь не нарадуюсь! Могу снова заниматься любимыми делами: шить, писать картины и письма в вашу газету.

И. В. Куликова, Волгоград

«Обожаю» нашу медицину...

АЙБОЛИТ

У тети Кати были частые приступы головной боли. Сделала томограмму. Она показала наличие серьезного заболевания. С результатом обследования тетя Катя пришла к неврологу. Тот прочитал, подумал и говорит: «Да-а-а, дело серьезное... Лечиться будете?» И с надеждой так смотрит на пациентку: дескать, ну скажи, что не будешь, скажи! Тетя Катя отвечает: «Буду, конечно! Что же мне, помирать в шестьдесят пять лет?» Невролог тяжело вздохнул и выписал направление к нейрохирургу... «Обожаю» нашу медицину и наших врачей...

С. Золотова, Свердловская обл.

Знаете ли вы, что...

● Ученые доказали, что при рукопожатии вы больше рискуете заразиться гриппом, чем при поцелуе с больным человеком.

● Вирус гриппа так же опасен для беременной женщины и ее будущего ребенка, как и вирус краснухи. К счастью, случаи внутриутробного заражения вирусом гриппа встречаются редко. Но расслабляться будущим мамам не стоит. Во время эпидемии им лучше не ходить в людные места.

● Основная опасность гриппа — риск развития осложнений. Среди них пневмония, синусит, бронхит, отит, сердечно-сосудистые болезни. Чтобы избежать осложнений, не пытайтесь перенести грипп на ногах.

Бабушкины советы

ЧТОБЫ АСТМА НЕ ОБОСТРЯЛАСЬ

Пропустите через мясорубку 400 г репчатого лука, добавьте по 400 г сливочного масла, сахара, 150 г меда и 150 мл сока алоэ (приготовленного из срезанных и выдержанных в прохладном месте листьев в течение недели). Все тщательно перемешайте и томите в закрытой духовке на слабом огне 3 часа. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды и на ночь, перед сном. Смесь храните в холодильнике. В межсезонье, не дожидаясь первых признаков болезни, начинайте заранее принимать эту смесь.

ОТ СУДОРОГИ

При возникновении судороги нужно как можно сильнее оттягивать вниз большой палец ноги. Если же судорога носит периодический характер, вам поможет такое народное средство. Натрите на терке луковицу. Смешайте получившуюся массу с 1 чайн. ложкой соли и слегка отожмите через марлю. Делайте себе на ночь компрессы с луково-солевой смесью, прикладывая их к икроножной мышце, которую сводит.

СОСУДЫ СТАНУТ КРЕПЧЕ

Для профилактики образования тромбов и поддержания эластичности сосудов старайтесь каждые полгода их очищать. Приготовьте смесь из 2 ст. ложек молотого корня валерианы, 1 стакана семян укропа и 1 стакана меда. Залейте все кипятком в 2-литровом термосе и настаивайте сутки. Принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды или через час после нее. Курс лечения — 1 месяц.

Процедурная — *Сам себе доктор*

Для здоровья и долголетия

Не поднимайтесь, а спускайтесь по лестнице

Никакие призы в виде здорового сердца и отличной фигуры не заставят человека каждый день заползать вверх по лестнице. Потому что это как минимум долго и утомительно. Но мало кто знает, что сбегать вниз по лестнице так же полезно: в этом случае идет нагрузка на мышцы и сосуды.

Пишите алфавит зажатым в зубах карандашом

Шея человека, который тесно дружит с компьютером, проявляет свое недовольство то болью в плечах, то жалобным хрустом при повороте головы. Чтобы сделать шее приятное, хотя бы один раз в день зажимайте карандаш в зубах и пишите им в воздухе перед собой алфавит от А до Я. Шейный отдел позвоночника будет от этого в восторге.

Полощите рот морской водой

Купите морской соли, ежедневно утром или вечером высыпайте 1 ст. ложку в стакан теплой воды и полощите раствором горло. Зубы, миндалины и слизистая носоглотки будут счастливы: кариесу, ангине и ОРЗ теперь намного сложнее атаковать их.

Становитесь на четвереньки

Встаньте на четвереньки, максимально выгните спину и в течение 2 минут совершайте плавные круговые движения тазом. Наградой за это упражнение будет здоровая поясница.

Обливайте ноги холодной водой

Перед сном обливайте ноги до колен холодной водой с помощью душа. Одной минуты вполне хватит. Так вы, во-первых, быстрее и крепче заснете. Во-вторых, окажете нужное внимание венам нижних конечностей.

Скручивайте и перекашивайте все

Примите максимально неудобную позу, скручивая, напрягая и перекашивая у себя все, что только возможно: спину, ноги, руки, шею, губы, пальцы. Причем нужно так постараться, чтобы каждая мышца вашего тела стала возмущаться и вопрошать: «Ты что творишь?!» И чем страннее ваши ощущения, тем больше «ленивых» мышечных волокон вы задействовали, а ведь они спокойно живут в вашем теле, почти ничем себя не обременяя. В таком виде нужно продержаться одну минуту.

Прислонитесь к стенке спиной

Постарайтесь прижать к ней спину и оба плеча. Теперь, сохраняя этот выпрямленный вид, отойдите от стены, возьмите книжку, положите на голову и попытайтесь десять раз присесть так, чтобы источник знаний не упал на пол. Как ни странно, даже такое упражнение окажет небольшой, но благотворный эффект на осанку, которая так важна для позвоночника.

Закрывайте глаза!

Самый идеальный отдых для наших глаз — это дать им возможность ничего не видеть. Закройте глаза и приложите руку ко лбу таким образом, чтобы она прикрывала глаза, не касаясь при этом век. Дождитесь, пока прекратят полыхать всякие разные буйные узоры и теперь попытайтесь представить, что смотрите на черный бархат. Через пару минут вы сможете снова работать за компьютером — глаза немного отдохнули.

Пощипывайте свои уши!

На мочке уха расположены 11 точек, которые ответственны за сердце, глаза, зубы, печень и так далее. Массаж ушей считается великолепным способом борьбы с мужской импотенцией.

Г. А. Морина, терапевт, врач высшей категории

На приёме у нефролога

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КИСТ В ПОЧКАХ? У МЕНЯ ИХ МНОГО...

У меня многочисленные кисты в почках. Как от них избавиться?

М. Н. Коваленко, Воронеж

Кисты в почках бывают врожденные и приобретенные. Киста — это не опухоль, а полость, заполненная жидкостью. В почке много полостей. Мелкие кисты (0,8-1,2 см) врачи не трогают — это последствия какого-то воспалительного процесса в организме. Они сами рассасываются со временем, поэтому не стоит паниковать при их обнаружении. А вот большие кисты (2-4 см) имеют тенденцию к росту.

Если киста находится на почке и не сдавливает полостную систему, она, как правило, мало беспокоит. Если же внутри и растет, то начинает сдавливать полость почки и может вызвать подъем давления, нарушать отток мочи, причинять боль.

Какими-то специальными препаратами кисты не лечатся. При очень больших кистах (свыше 6-8 см) под контролем ультразвукового аппарата делают прокол, откачивают жидкость и вводят спирт, чтобы не возникало рецидива. Все это делается под обезболиванием. Бояться нечего: почку с кистой никто не удаляет.

Есть очень хорошее народное средство от кист — сок лопуха. Пить его надо в первые 3 дня, пока организм привыкнет, по 1 чайн. ложке 3 раза в день, а потом по 1 ст. ложке 3 раза в день. Месяц пить, месяц — перерыв.

ВНИЗУ ЖИВОТА ПОЯВИЛОСЬ ТЯНУЩЕЕ ЧУВСТВО

Особенно по утрам, мочеиспускание затруднительное, маленькими порциями. На днях в моче заметила сгустки крови. Что это может быть?

Нина, Омск

Все, что угодно — от цистита до онкологии. Для более точного диагноза этих симптомов недостаточно. Срочно обратитесь к врачу и пройдите обследование.

■ ПЕРВОЕ ПРАВИЛО УБОРКИ В ДОМЕ — УБРАТЬ ОТ СЕБЯ КОМПЬЮТЕР.

■ МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО МЕДУЗЫ — ЭТО ПОТЕРЯВШИЕСЯ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ КАШАЛОТОВ.

Каждый год мне надо доказывать, что нет почки...

В 2004 году удалили почку. Дали вторую группу инвалидности. Но через год ее сняли и дали третью. По настоящее время стою на учете в онкодиспансере. Давление после операции все время держится 180/120, при кризах доходит до 260/140. Ежедневно принимаю таблетки «Энап-Н» для снижения давления. Сопутствующие заболевания: хронический пиелонефрит единственной почки, сахарный диабет II типа. Живу на лекарствах. Мне 56 лет. Правильно ли с меня сняли вторую группу инвалидности? Должна ли быть эта группа постоянной или надо каждый год доказывать, что у меня нет почки (она же не растет!)? Очень плохо себя чувствую. Врачи ничего толком не говорят. От чего появилась опухоль и насколько это страшно, не знают.

Татьяна Васильевна Ермолова, Новочеркасск, Ростовская обл.

Редакция газеты не определяет степень утраты трудоспособности. Но может подсказать, что если вы не согласны с группой инвалидности, то вправе написать заявление о пересмотре степени инвалидности в областную независимую комиссию. Она обязана в течение месяца рассмотреть ваше обращение.

Урография

ЧТО ЭТО ЗА ОБСЛЕДОВАНИЕ? КАК НУЖНО К НЕМУ ГОТОВИТЬСЯ?

Это рентгенологическое исследование мочевой системы. Позволяет оценить состояние почек, поставить диагноз гидронефроза, аномалий развития почек, рефлюкса (неправильного заброса мочи) и так далее. Все эти состояния могут стать причиной хронического пиелонефрита. За 2-3 дня до проведения обзорного снимка почек надо исключить из пищи газообразующие продукты: черный хлеб, картофель, квашеную капусту, бобовые, сладкие фрукты, цельное молоко, не принимать солевых слабительных. Накануне вечером и утром, за 3 часа до исследования, ставят клизму. В день процедуры больному не разрешается есть и пить. Контрастное вещество вводят внутривенно. Это исследование позволяет определить выделительную функцию почек, уточнить их размер, выявить наличие камней, их количество. При ретроградной урографии контрастное вещество вводят через катетер в мочевой пузырь (цистография) или через специальные мочеточниковые катетеры — в почечные лоханки (пиелоуретрография).

Холецистит

КАКИЕ ОТВАРЫ, СОКИ И ТРАВЫ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА РЕКОМЕНДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ХОЛЕЦИСТИТЕ.

■ Отожмите сок из черной редьки, смешайте с медом в пропорции 1:1 и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ Заварите 2 чайн. ложки тысячелистника 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

■ Ванны с горчицей. Горчичные ванны делают при болезнях желчного пузыря и его протоков. Вначале 150-200 г горчичного порошка разведите 1 стаканом горячей воды до кашицеобразного состояния и вылейте в ванну, наполненную теплой (не горячей!) водой. Максимально чувствительные участки тела (паховые и ягодичные складки, мошонку, соски) перед погружением в воду смажьте вазелином. Принимайте ванны не дольше 5-7 минут. Курс — 8-10 процедур через день.

■ Залейте 0,5 кг овса 1 л кипятка, настаивайте 40 минут. Процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

■ Хорошую щепотку цветков лекарственной ромашки заварите 1 стаканом кипятка и используйте для клизм 2-3 раза в неделю.

■ Еще один простой способ лечения холецистита — сок квашеной капусты. Пейте его по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Поставили диагноз нефроптоз...

Консервативное лечение не помогает, поэтому предложили сделать операцию. Расскажите, пожалуйста, как она проходит?

О. Н. Николаева, Оренбург

Операцию при нефроптозе проводят, если:

■ мучают постоянные боли или приступы почечной колики;

■ есть нарушение оттока мочи, например, из-за перегиба мочеточника почка поворачивается вокруг своей оси и ущемляются ее сосуды;

■ опущенная почка создает неблагоприятные условия для лечения хронического пиелонефрита;

■ опущение почки возникло в результате травмы;

■ есть гематурия и другие заболевания почки, связанные с ее опущением;

■ нефроптоз осложнен артериальной гипертензией.

Насколько необходимо оперативное лечение нефроптоза, врач решает индивидуально для каждого больного с учетом степени выраженности болей и наличия осложнений.

Подготовка к операции начинается за 2 недели. Назначается противовоспалительное лечение, чтобы ликвидировать распространение инфекции. За 2-3 дня до хирургического вмешательства больного приучают лежать с приподнятым ножным концом кровати. В таком положении пациент должен находиться в первые несколько дней после хирургического вмешательства.

В период восстановительного лечения назначаются противовоспалительные средства, а при необходимости — легкие слабительные. В течение последующих 6 месяцев после операции человеку надо избегать работ, связанных с длительным пребыванием в вертикальном положении и подъемом тяжестей.

В. П. Низин, нефролог, врач высшей категории

Чтобы почки были здоровы

1. **Поддерживайте постоянный вес.** Лишний жир давит на почки, затрудняя их работу. Резкое похудение тоже плохо сказывается на работе почек — этот орган должен находиться в жировой защитной капсуле. При похудении жировая прослойка истончается, и почки становятся уязвимыми.
2. **Избегайте белковых диет.** Избыток белка в пище заставляет почки работать в авральном режиме.
3. **Больше пейте воды.** 2 литра питьевой воды в день помогают увеличить циркуляцию крови в организме и не дают скапливаться в почках вредным веществам.
4. **Своевременно опорожняйте мочевой пузырь.** При застое мочи в мочевом пузыре размножается инфекция.
5. **Не ешьте много сладкого, соленого, острого и жареного.** Это провоцирует сахарный диабет и артериальную гипертонию — болезни, вызывающие почечную недостаточность.

Все ещё чистите печень народными средствами?

ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕНИТЬ ИХ НА «ОВЕСОЛ».

«Овесол» - современное натуральное[1] средство для бережного очищения печени от токсинов.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: **куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой** синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[3]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

«ОВЕСОЛ» - БЕРЕЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ!

Как лечить воспаленные суставы, не повреждая желудок?

При воспалении суставов альтернативой нестероидным противовоспалительным средствам (НПВП) может стать «Настойка Сабельника»[7,8] Эвалар, которая:

- лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- оказывает выраженное противовоспалительное действие и устраняет боль в комплексном лечении артритов и артрозов
- при совместном приеме с НПВП усиливает их эффект и позволяет снизить дозу[9].

Дополнительно используйте **крем Сабельник от компании Эвалар.** Вместе с настойкой он позволяет достичь оптимальной концентрации активных веществ в области суставов.

Для крепких нервов

Принимаете пустырник, чтобы успокоиться?

Обратите внимание на «Пустырник Форте» Эвалар.

- Он обладает одним из самых высоких показателей седативности[5].
- Содержит именно тот сорт пустырника сердечного, выращенного на Алтае, который обладает превосходным успокаивающим действием.
- «Пустырник Форте» Эвалар — пожалуй, лучшая формула спокойствия[6] с высоким содержанием экстракта пустырника — 100 мг в день, усиленная «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).

Большинство покупателей чувствуют разницу и выбирают именно «Пустырник Форте» Эвалар[7] за его высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие.

Почувствуйте и вы разницу с «Пустырником Форте» Эвалар!

Холестерин может быть в норме и без статинов!

Высокий холестерин — бич современного общества. Люди с повышенным его уровнем вынуждены вести с ним беспощадную войну, ведь на кону здоровье их сердца и сосудов, а значит, и всего организма в целом. «Лидером» по борьбе с холестерином по праву считаются статины (синтетические лекарства).

Однако все больше людей вынуждены отказываться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список.

Последние исследования показали, что постоянный прием статинов увеличивает риск возникновения сахарного диабета на 70%[4].

Всем, у кого повышен уровень холестерина и кто ищет альтернативу статинам, стоит обратить внимание на лекарственное средство Атероклефит[*] от компании Эвалар. Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Более того, Атероклефит нормализует проницаемость сосудистой стенки. Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин — низкой плотности в «хороший» — высокой плотности, который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

И что самое важное — Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности, чем статины!

Принимайте натуральное лекарство Атероклефит — пусть сосуды будут чистыми, а сердце здоровым! Холестерин может быть в норме и без статинов!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[10].

Спрашивайте во всех аптеках! www.evalar.ru «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]По действующим компонентам. [2]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [3]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2015 г. [4]http://zdravotvet.ru/nuzhno-li-pit-tabletki-ot-xolesterina-vred-ili-polza/ [5]Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [6]В ассортименте ЗАО «Эвалар». [7]Среди БАД, содержащих пустырник, аптечные продажи в РФ, по данным ЗАО «Группа ДСМ» (за 9 месяцев 2013 г). [8]Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. [9]В рамках рекомендаций по применению. [10]Сертификат GMP №C0170889 - 03, NSF International (США). Состав БАД «Овесол усиленная формула». 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

*ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Истории женщин, которые сделали аборт

Малыш, мой хороший, прости меня!

Для женщины из Пензенской обл., автора письма «У моей дочки не было дня рождения, потому что я не дала ей родиться» («Айболит» №26 за 2016 г.).

МАМА ПОВЕЛА МЕНЯ НА АБОРТ 13 ЛЕТ НАЗАД...

Но мне до сих пор больно. Под вечер или когда одна, особенно ночью, приходят мысли, что моя жизнь разделилась на до (каким оно было прекрасным, несмотря ни на что!) и после. Часть меня убита мною же. Из моих знакомых об этом никто не знает, приходится притворяться. Среди людей удается забыться. Стараюсь жить тем, с чем осталась...

P. S. Аборт — самое ужасное, на что способна женщина. Помню, что в последний момент хотела сбежать из операционной, но под действием анестезии уже не было сил. Разумеется, это меня не оправдывает. Хочу, чтобы ту больницу сравняли с землей! Уж лучше родить малыша и оставить его в роддоме, но дать ему жизнь.

Анна, Германия

В 28 ЛЕТ У МЕНЯ УЖЕ КУЧА БОЛЯЧЕК, С КОТОРЫМИ НЕ СМОГУ РОДИТЬ

Три года назад я забеременела во второй раз. Муж заставил сделать аборт. Да и мама моя настаивала, мол, живем на съемной квартире, двоих детей трудно содержать... Получился большой скандал с мужем. Сама не знаю, как оказалась в больнице. Очень долго не могла отойти от аборта. И морально, и физически. Не могу простить этого ни мужу, ни маме, а больше всего себе, что пошла у них на поводу. Сейчас очень хочу второго ребенка, так, что с ума схожу, а не могу. В мои 28 лет у меня уже куча болячек, с которыми невозможно не только родить, но и забеременеть и выносить ребенка. Сердце кровью обливается, а ничего не поделаешь. Реву, извожу себя, а что толку! Никогда себе этого не прощу!

Юлия, Караганда

МУЖ БЫЛ СЧАСТЛИВ, КОГДА ВЕРНУЛАСЬ ДОМОЙ ПУСТАЯ, БЕЗ РЕБЁНКА...

Я вышла замуж в 18 лет. У нас с мужем была своя 3-комнатная квартира, машина, гараж, у него работа хорошая, а я еще училась. Через год совместной жизни забеременела. Сообщила мужу, а он сказал: «Делай аборт, сейчас не время...» — «Почему? — спрашиваю. — Ведь все есть!» Испугалась, что муж бросит меня. Вспоминаю тот день как страшный сон. Он меня за руку отвел на аборт. Изнасиловал мое тело и душу. Как же он был счастлив, когда вернулась домой пустая, без ребенка! Возненавидела супруга и себя. Прожили мы вместе еще 9 лет. Наконец родила девочку. Все эти годы мучаюсь и плачу. Малыш, мой хороший, прости меня!

...А с мужем буду разводиться. Моя любовь умерла вместе с тем нерожденным крохой. Я поняла, что на несчастье счастья не построишь. Пишу, а руки трясутся. Реву, но ничего не помогает. Девочки, миленькие! Как бы ни было трудно, рожайте! Все само собой наладится. И прокормите, и оденете, и все у вас будет хорошо. А убьете малыша — жизнь пойдет под откос...

Наталья, Удмуртия

Миллионы женщин не могут иметь детей, а я беременела как кошка

Моя история банальна. Учеба, молодость, желание красиво жить. Все это пустые слова. Все это пустое... Я сделала 4 мини-аборта. Сделала быстро, на очень маленьком сроке, даже не задумываясь. Сейчас у меня две дочки — 7 лет и 6 месяцев. Только после рождения второго ребенка до меня стало доходить, что я натворила. Знаете, мне жить не хочется, держусь только из-за дочек. Миллионы женщин не могут забеременеть, я беременела как кошка. Только звери не убивают своих детенышей. Я хуже всякого зверя, мне нет прощения. Плачу каждый день, хожу в храм, но не помогает. И жить мне с этим до конца. Я умоляю вас, женщины, не делайте аборт! Вы будете казнить себя всю оставшуюся жизнь, каждую минуту. И ничто и никто вам не поможет. Этого не вернуть... А про сгусток клеток — это просто лукавство. Он такой, как все, и имеет право на жизнь.

Елена, Московская обл.

ЗОЛОТКО МОЁ МАЛЕНЬКОЕ, ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!

Никто и ничто не заполнит ту пустоту, которую вы будете испытывать, если пойдете на такой страшный шаг, как аборт. Моей старшей дочери 12 лет, младшему ребенку — 1 год 2 месяца. Отношения с их отцом не постоянные и не имеют перспектив. Стресс, недосыпание, свободного времени нет. Нервы на пределе. Узнала о беременности и сразу приняла роковое решение. На 5-6-й неделе сделала аборт. Прошло 2 недели, но ощущение такое, будто все случилось вчера. Не могу смотреть на маленьких детей, мучают воспоминания о тех недолгих неделях беременности, ощущениях от пополневшей груди. Но самое страшное — осознание того, что не дала жизнь родной кровиночке. Не нашла мужества постоять за этого ангелочка. Предала! Сердечко перестало биться, потому что я так захотела! Только Бог знает, какое это мучительное состояние! Каждый день молюсь и прошу моего ребеночка простить меня. Ни на один миг не забываю о нем. Возможно, со временем боль утихнет, но никогда не смогу, как прежде, уважать себя. Бесконечное чувство вины не дает полноценно радоваться жизни. Если бы вернуть тот день назад... Читаю Библию и надеюсь на возможную встречу. Бесконечно раскаиваюсь и пишу письма тому, кого не было: «Мой дорогой, мой сладенький ребеночек! В сотый раз прошу у тебя прощения. Твоя мама совершила самую большую ошибку в своей жизни. Испугалась, что не смогу дать тебе все, что нужно. Если бы можно было повернуть время вспять. Мне так хочется, чтобы случилось чудо и ты снова оказался у меня в животике. Но, увы, это невозможно. Плачу о тебе каждый день, мой малыш. Надеюсь, что там, где ты находишься, тебе хорошо. Золотко мое, маленькое мое чудо, крошечное сокровище, которое я никогда не увижу... Я очень-очень тебя люблю!»

М. М., Дагестан

КАК МОГЛА ПОЙТИ НА УБИЙСТВО, САМА НЕ ПОНИМАЮ!

Мне 25 лет. Было уже пять беременностей, и только две из них закончились родами. У меня два сына — 6 лет и 4 года. Очень люблю детей и всегда любила. Но как я могла пойти на убийство, сама не понимаю. Часто снятся кошмары. Просыпаюсь и плачу, а мужу не понять. Вроде он тоже переживает, но инстинкт сильнее. А я думать не то что о сексе, даже о ласках не могу. Сразу вспоминаю о возможных последствиях. Уже который год все болит — и душа, и тело. А толку? Легче не станет никогда... И злейшему врагу не пожелаю испытать все, что у меня творится на душе. Это ад!

...Когда лежала на сохранении со вторым сыночком, в больнице был ужасный случай. Пришла девушка на аборт. Ей в поликлинике что-то напутали со сроком. Плоду было больше 12 недель. Главврач отделения бегал в бешенстве со снимком уже сформировавшегося крошечного человечка и показывал всем женщинам. Я пообещала себе тогда больше никогда не делать аборт. Но ведь сделала...

Оксана, Новосибирская обл.

ГОСПОДЬ ДАЁТ МАЛЮТКАМ ДУШУ, А МЫ ОТНИМАЕМ У НИХ ЖИЗНЬ...

Мне было 26 лет, когда стала жить с парнем. Не сказать, что любила его, но привыкла. Мы уже собирались разъехаться, когда я узнала, что беременна. Жили на квартире. Он сказал, что не хочет ребенка. Его мама не настаивала, говорила, мол, что хотите, то и делайте. А моя мама требовала пойти на аборт. Я не могла решить, что делать, и долго сомневалась. Если бы тогда рядом оказался хоть кто-нибудь, кто твердо сказал бы: «Не делай этого!» Хоть один человек, но твердо! Рассказал бы мне о том, что ребенок уже живой, а не какой-то там эмбрион, зародыш, непонятно что.

...Все было, как во сне, как будто не со мной. Мама взяла меня за руку (хотя на тот момент мне было 26 лет) и отвела в больницу. Мне сделали таблетированный аборт. Врач сказал, что это безопасно, что в будущем снова смогу забеременеть и родить. И началась иллюзия счастливой жизни. Правда, несколько раз закатывала своему парню истерики из-за аборта. Он сказал, что я сама виновата. Поступила бы, как считала нужным. По сути, он прав, я сама убила своего ребенка. В общем, мы расстались. Спустя год встретила своего будущего мужа. Снова забеременела. Но перед свадьбой у меня замер плод — ребенок умер. Горю не было предела. Пять лет прожили без детей. Хотя все время ходили по клиникам, лечились, пили витамины. И вот два месяца назад узнала, что беременна! Ура! Наконец-то меня посетило счастье материнства. Но не тут-то было. Беременность оказалась внематочной. Удалили одну трубу, а в другой сильное воспаление.

Сейчас мне 33 года. На душе пустота. Денег как не было, так и нет. Детей тоже, и не знаю, будут ли... Есть любимый муж, родители, родственники. Но радости нет. Господь дает детей. Их невозможно сделать по заказу. Это же не вещь, за которой можно пойти в магазин. Теперь, наверное, за свой грех буду расплачиваться до конца жизни. Душевной черствостью, хроническим воспалением яичников и раной в сердце. А еще буду бесконечно завидовать беременным, мамочкам с детьми.

P. S. Дети не просто так делаются. Господь дает им душу, а мы, отнимая жизнь, лишаем Царствия Небесного, крещения и покаяния. Женщины, милые, рожайте! Да хранит вас Бог!

Ольга, Липецкая обл.

Стихи наших читателей

В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!

Сегодня все здешние птицы
Пред тем, как на юг улететь,
Тебе, как любимой сестрице,
Все песни решили пропеть.
О прелести отчего края,
В котором учиться и жить,
Не дай тебе Бог, дорогая,
Об этом однажды забыть!

А. Новиков, Алтайский край

БОЛТУШКА

У меня одна подружка.
Знают все — она болтушка.
Много слышит, видит, знает...
Но зачем она болтает?
Даже кошке рассказала,
Что я бантик потеряла.
Отыскала бантик кошка,
Поиграла с ним немножко.
Бантик стал плохой совсем.
Будут знать об этом все:
Папа, мама, братик,
Даже детский садик.

ВНУЧКА

Внучка сердится, кричит,
Смело пальчиком грозит:
«Что ж ты, дедушка Кирилл,
В лужу шарфик уронил?!»
Но в ответ смеется дед:
«Внучке нет еще трех лет.
И румяна, и пригожа,
И на бабушку похожа».

РАЗГОВОР С БАБУШКОЙ ПО ТЕЛЕФОНУ

— Как дела, Иришка, в садике у вас?
— Обижает мальчик,
и не в первый раз.
— Он влюбился, что ли? Как его зовут?
— Нет, он не влюбился,
просто баламут.
А влюбился мальчик,
маленький такой.
Следом он все время
бегает за мной,
Даже повторяет
то, что я скажу.
— Ты его
покажешь?
— Нет,
не покажу...

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ПРАВДА ОБ АДЕНОМЕ И ПРОСТАТИТЕ, которую надо знать!

Ни для кого не секрет, что миллионы мужчин страдают от заболеваний предстательной железы. И хотя об этом не принято говорить вслух, проблема от этого меньше не становится. В новых социальных условиях, заболевания предстательной железы сильно помолодели. Конечно, создаются и рекламируются новые фармакологические средства. Но могут ли они решить проблему? Или может быть нужно что-то еще?

к. м. н. Максимов А. В.

Сегодня мы зададим наши вопросы врачу, кандидату медицинских наук, доценту кафедры физиотерапии и медицинской реабилитации СЗГМУ им. И. И. Мечникова, одному из разработчиков аппарата «**ЭРЕТОН**», Максимову Александру Васильевичу.

Здравствуйте, Александр Васильевич. Разрешите поздравить Вас и компанию «НЕВОТОН» с присуждением аппарату «ЭРЕТОН» звания лауреат программы «100 лучших товаров России» - 2015 г. И сразу хочу спросить, как необходимо поступать мужчинам, если они столкнулись с такими проблемами как аденома предстательной железы и простатит или их симптомами?

А. В.: Первое, что конечно, необходимо это обратиться к своему лечащему врачу, для того, чтобы он определил точный диагноз и смог предложить стратегию лечения. Как правило, назначаются препараты, соответствующие выявленному типу заболевания, назначаются физиопроцедуры, и больной получает рекомендацию скорректировать свой образ жизни. В большинстве случаев больные добросовестно принимают таблетки и устраняют симптомы заболевания, а вот к физиотерапии относятся пренебрежительно, особенно если врач не настаивает. Тем самым зачастую только усугубляют свое состояние.

Однако, каждый, кто хочет избавиться от заболевания, должен помнить слова Поля Брэгга: «Медицина - лишь полумера, причина заболевания остается вне медицины, и лекарство не достигает ее». А причина заболеваний предстательной железы в подавляющем большинстве случаев кроется в нарушении кровообращения и застойных процессах в органах малого таза, которые вызывают нарушение функций простаты, ее дистрофию и разрастание. И не устранив эту первопричину больному трудно рассчитывать на эффективное лечение, ведь восстановить кровообращение таблетками практически невозможно.

Если больной этого не осознает, то он обрекает себя на мучительное существование в борьбе с симптомами болезни. А если осознает, то ищет способы восстановить кровообращения органов малого таза. И чем эффективней и доступней будут эти методы, тем выше шансы избавится от болезни. Именно с целью повлиять на причину мужских недугов и был создан аппарат «**ЭРЕТОН**».

Расскажите подробнее, пожалуйста.

А. В.: Прежде чем приступить к разработке аппарата, мы внимательно изучили изделия, которые уже существуют на этом рынке. И были немало удивлены огромному количеству так называемых «конъюнктурных» аппаратов. Иначе говоря, дельцы просто зарабатывают деньги на мужских проблемах и просят за некоторые продукты просто астрономические суммы, хотя практически ничем их изделие мужчине помочь не может, да зачастую вообще не является урологическим аппаратом.

В других аппаратах применяются достаточно устаревшие и малоэффективные технологии, к тому же обремененные большим списком противопоказаний. Когда общая картина прояснилась, то стало понятно, что нужен новый подход в создании действительно необходимого аппарата для каждого мужчины. Это значит, что аппарат должен быть максимально эффективным и доступным, иметь мало противопоказаний и занимать минимальное время на проведение процедуры. Все эти факторы воплотились в аппарате «**ЭРЕТОН**».

Что представляет собой «ЭРЕТОН» и как он помогает?

А. В.: В «**ЭРЕТОН**» мы использовали три физических фактора воздействия, это: импульсный ток, микровибрация, постоянное магнитное поле малой интенсивности. Именно сочетание трех физических факторов позволило «**ЭРЕТОН**» показать поразительные результаты в лечении заболеваний предстательной железы.

Магнитное поле мгновенно формирует правильную полярность клеток и улучшает обменные процессы в органах малого таза. Кроме того, магнитное поле позволяет создать условия, в которых два следующих процесса: электроимпульсная терапия и вибротерапия, работают наиболее продуктивно.

Следующий фактор - микровибрация. В «**ЭРЕТОН**» используется интервальное вибровоздействие. Это значит, что вибрация меняется через определенный промежуток времени не только по частоте, но и по амплитуде. Тем самым эффект от такого воздействия сохраняется в течении нескольких часов после прекращения процедуры. При этом мы получили не только щадящий массаж простаты, но и мощное кровенаполнение полового члена, от которого эрекция становится стойкой.

А для получения максимального эффекта от импульсного электрического тока низкой и повышенной частоты нам пришлось разработать специальную систему электродов. При такой системе стало возможным направлять импульсы тока непосредственно в предстательную железу. Преимущества такого способа воздействия на простату очевидны. Улучшается кровообращение и активизирует лимфообращение в предстательной железе. Одновременно повышается уровень эндорфинов. При этом у человека ликвидируются боли и снимаются спазмы. Появляется прекрасное самочувствие. Исчезает тревога и депрессия.

Общее время процедуры на аппарате «**ЭРЕТОН**» составляет всего 12 минут. Насколько эффективно мы решили поставленную задачу по созданию аппарата, для каждого мужчины можно увидеть из протокола испытаний «**ЭРЕТОН**».

«**ЭРЕТОН**» в 91,9% случаев справляется с простатитом и аденомой предстательной железы*

Кроме того приятным побочным эффектом стало мощное улучшение потенции у пациентов.

Т.е. получается, что «ЭРЕТОН» может помочь почти каждому мужчине, который страдает от заболеваний простаты?

А. В.: «**ЭРЕТОН**» может помочь очень многим. Кроме того, мне известно, что наши партнеры компания «PRODвижение», которая занимается розничной продажей аппаратов «**ЭРЕТОН**» на территории РФ ввела специальную гарантию для аппарата «**ЭРЕТОН**». В случае если «**ЭРЕТОН**» не окажет никакого влияния, то человеку возвращают деньги за аппарат.

Сейчас сложилась достаточно прозрачная ситуация для мужчин страдающих от заболеваний предстательной железы. Гадать и сомневаться больше не нужно. С одной стороны понятно, что без восстановления кровообращения в органах малого таза излечится практически невозможно и эту проблему нужно решать. Решать максимально быстро, чтобы не усугублять болезнь. И для этого создан аппарат «**ЭРЕТОН**». С другой стороны, исходя из статистики и многолетнего опыта применения аппарата видно, что восьми мужчинам из 100 «**ЭРЕТОН**» может не помочь. Но тогда продавец возвращает вам деньги. По сути, все, что нужно мужчине - это попробовать «**ЭРЕТОН**» в действии при этом, не рискуя финансово. Выбор кажется вполне очевидным и оправданным.

Спасибо, Александр Васильевич, за интересную беседу.

А. В.: Желаю здоровья всем мужчинам!

Официальные показания к применению «ЭРЕТОН»:

- гиперплазия (аденома) предстательной железы;
- хронический простатит;
- эректильная дисфункция;
- простатоцистит;
- отсутствие или потеря сексуального влечения;
- синдром хронической тазовой боли;
- простатодиния.

Подробнее об «ЭРЕТОН» на www.ereton.ru

АДЕНОМА? ПРОСТАТИТ? Проблемы с ПОТЕНЦИЕЙ?

Вот решение - ПОЛЬЗУЙТЕСЬ!

Давно не даёт покоя аденома простаты. Перепробовал массу разных таблеток – толку почти никакого, а побочные эффекты дают о себе знать. Что может помочь в такой ситуации, подскажите.

Гаврилин В.Н., г. Калязин

Выход из положения на самом деле недавно нашли. В лечении заболеваний предстательной железы в России случилась практически незамеченная революция. Учёные Санкт-Петербурга создали аппарат, который в 91,9%* случаев справляется с простатитом и аденомой предстательной железы и в 100%* случаев улучшает потенцию! Уже во время первого сеанса с «**ЭРЕТОН**» вы можете почувствовать прилив мужской силы. Можете избавиться от боли при мочеиспускании и других мужских «проблем». А как меняются отношения с женой? Когда она, наконец-то, снова видит перед собой настоящего мужчину - это просто потрясает!

НИКАКОГО РИСКА!
РЕЗУЛЬТАТ или ВОЗВРАТ ДЕНЕГ!***

Почему так эффективен «ЭРЕТОН-?

Пожалуй, впервые домашний аппарат смог показать результаты, сравнимые с профессиональным медицинским оборудованием урологических клиник. «**ЭРЕТОН**» совершил квантовый скачок в лечении, благодаря инженерному гению и использованию передовой технологии воздействия на предстательную железу пациента. Импульсы биполярного тока прямоугольной формы, усиленные «умной» микровибрацией и магнитным потоком, дали ошеломительный результат. Прямое воздействие на простату и два режима формирования импульсов тока, позволили добиться не только восстановления работы простаты, но и улучшения потенции. И всё это в комфортных, домашних условиях.

Так почему стоит купить «ЭРЕТОН-?

Мы тщательно исследовали все предложения в России. И нам стало очевидно, вам просто не удастся найти другой аппарат такого уровня воздействия - это первое.

Второе. Сколько должен стоить аппарат с такими возможностями? Обычные изделия, многие из которых технически устарели, стоят от 20 тысяч рублей. А за, якобы, «секретные» или «космические» технологии «дельцы» не стесняются просить порядка 30-70 тысяч рублей. Сколько же должен стоить «**ЭРЕТОН**»? Хорошая новость в том, что для вас «**ЭРЕТОН**» будет стоить всего 8990 рублей. И это на самом деле великолепно!

«**ЭРЕТОН**» - лауреат Программы «100 Лучших товаров России» - 2015 г.

В декабре 2016 г. аппарат урологический «**ЭРЕТОН**» награжден Платиновым знаком качества XXI века на 36-ом Международном конкурсе-выставке «Всероссийская Марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века». Конкурс проводился при поддержке Правительства РФ и Администрации Президента РФ.

И наконец, третье! Мы уверены в эффективности «**ЭРЕТОН**» и поэтому ввели дополнительную гарантию. Если «**ЭРЕТОН**» вам не поможет – мы просто вернём деньги.

Заказывайте «ЭРЕТОН»

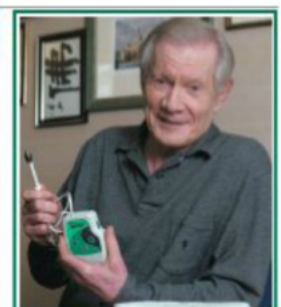
8-800-777-83-41

www.ereton.ru

433515, г. Димитровград, а/я 73, заказ А-14

Цена аппарата ~~11 900 руб.~~
«ЭРЕТОН» 8 990 руб.
Только до 22 февраля 2017г.

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Отправка доставки уточняйте у оператора.



Гете сказал: Добро потеряешь - не много потеряешь. Честь потеряешь - много потеряешь. Мужество потеряешь - все потеряешь.

Мужики, никогда не теряйте мужества, даже если одолели «мужские» недуги. Ведь «ЭРЕТОН» прекрасно с ними справляется.

Здоровья вам, мужики! И «ЭРЕТОН» вам в помощь!

Искренне Ваш, заслуженный артист РСФСР Михаил Жигалов

ИП Пимонов Александр Юрьевич. ОГРНИП 308 730 226 600 012. Рег. уд. № ФСР 2012/13666 Реклама. 16+. *На основании протокола № 27/11 от 10.10.2011 г. СП КК ФГУ «НМХЦ» им. Н. И. Пирогова. ** Хронический простатит. Раскер П.Н. Московский государственный медико-стоматологический университет, зав. кафедрой профессор Д.Ю. Пушкарь. ***Подробности по телефону 8(800)777-83-41. Акция действительна до 22 февраля 2017 г.

РЕКЛАМА. 038004

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

На приёме у лора

Болеть надо уметь

РИСК НЕ В ИНФЕКЦИИ, А В ЛЕЧЕНИИ

По статистике некоторые дети, посещающие детские коллективы, болеют вирусными инфекциями от 6 до 12 раз в год. На Западе такой ребенок не считается часто болеющим! А у нас, если больше пяти раз за год насморк с кашлем случается, малыша ставят на учет и лечат кучей лекарств. Почему не стоит бояться ОРВИ? Да потому что не в вирусной инфекции риск, а в лечении! Если дети 10 раз в год болеют соплями, но обходятся постельным режимом, обильным питьем, промыванием носа и выздоравливают сами, без лекарств, то пусть болеют себе на здоровье! Они вырастут — и все будет хорошо! Но если каждый чих — это повод засунуть в ребенка антибиотик и кучу других таблеток: для иммунитета, для кишечника, для носа и горла и еще от аллергии, — это уже катастрофа!

А МОЖЕТ, НОЖКИ ПОПАРИТЬ?

Об эффективности этого метода лучше спросить у врачей ожоговых отделений. Часто случается, что сидит ребенок с ногами в тазике и мама туда же доливает кипяток... Странно, что такой способ лечения у нас даже врачи скорой помощи советуют.

МОЖНО ДАВАТЬ ЧАЙ С МАЛИНОЙ?

Надо ли при простуде пить чай с малиной? При высокой температуре в организме дефицит жидкости. Если мы дадим малышу малину и он начнет потеть, будет сгущаться кровь, мокрота станет более вязкой, и мы увеличим риск осложнений. Но если чашка чая с малиной будет третьей, а первые две без малины, это пойдет на пользу.

ЧТО ПОМОЖЕТ ЗАЛОЖЕННОМУ НОСУ?

Средства от насморка должны быть в каждом доме! Хотя бы потому, что сосудосуживающий препарат, уменьшающий насморк, является и неотложной помощью при боли в ухе, например. Но на сосудосуживающие препараты легко подсесть! Пять дней лечения — и начинается привыкание. Что делает умная мама? Она не посылает папу в аптеку, а говорит: «Надо купить увлажнитель воздуха». Если ваш малыш в теплой пижаме полгода проспит в прохладной влажной комнате, он будет болеть гораздо реже.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У РЕБЕНКА ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ?

Если горло болит, а нос абсолютно сухой, налицо симптомы ангины и нужно обращаться к врачу. Вызывайте доктора, если ребенка на 2-3-й день болезни начинает мучить сильная жажда. Если же картина знакомая, то есть повышена температура, сопли из носа, кашель, то это вирусная инфекция.

ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ — ЭТО КАК?

Чтобы ребенок быстрее выздоравливал:

— тепло его одеть, при этом в комнате должно быть прохладно (18-20°С) и влажно (50-70%). Есть увлажнитель — замечательно. А можно развешивать влажные полотенца, брызгать водой из пульверизатора. Если в зимнее время вы открываете форточку, то высушиваете воздух! Поэтому зимой температуру в комнате лучше контролировать не форточкой, а регулируемой батареей;

— поить ребенка чаще: если кровь густая, то и сопельки, и слизь будут тоже густыми, мокроту трудно откашлять. Причем питье должно быть не горячим, а температуры тела. И не кормите насильно! Ребенок попросит есть сам. А потерянный вес наберется за 3-4 дня после выздоровления. Можно также закапывать солевые капли в нос, в крайнем случае при острой необходимости — сосудосуживающие! Все!

И НИКАКИХ БОЛЬШЕ ЛЕКАРСТВ?

Да, никаких! Если нет серьезного повода, не травите ребенка химией. Но если не поить малыша и заставить жить в духоте, то достаточно 12 часов, чтобы возникло осложнение, — в этом будет виноват вовсе не врач, а неграмотная мама.

С. И. Перепелятникова, отоларинголог, врач высшей категории

После выздоровления

Не спешите вести ребенка в детский сад, как только ему стало лучше. Иммунитету нужно время, чтобы восстановиться. Антитела к вирусу начинают вырабатываться на пятый день болезни. Поэтому независимо от тяжести ОРВИ возвращайтесь в садик не раньше чем через 6-7 дней от начала простуды.

ТОЛЬКО ПАПЫ МОГУТ НАДЕТЬ РЕБЕНКУ КОЛГОТКИ ДВУМЯ ПОЛОСКАМИ ВПЕРЕД. НО ПЯТКИ ПРИ ЭТОМ БУДУТ НА МЕСТЕ.

Знаете ли вы, что...

● У детей, болеющих диабетом, нередко нарушается связь с внешним миром. Болезнь заставляет их глубоко погружаться в свои ощущения, постоянно анализировать свое состояние. Поэтому часто ребенок, больной диабетом, искренне считает, что мир крутится вокруг него.

● Родители ребенка, страдающего постоянными обострениями гастрита или колита, знают, что он капризный, обидчивый, часто плачет без причины, мнительный, считает, что все к нему несправедливы. Поэтому родителям нужно постоянно выражать уверенность в том, что боль пройдет и за обострением наступит улучшение.

● Подростки, страдающие астмой, живут сегодняшним днем. Они эмоциональны и тревожны, но хорошо понимают, что болезнь дает им некоторую власть над родителями, и охотно манипулируют ими.

Цифры и факты

ВПЕРВЫЕ 4-5 месяцев жизни малыша слизистая полости рта суховата, так как выделяется мало слюны.

С 4-6 месяцев в связи с прорезыванием зубов у ребенка начинается усиленное слюнообразование.

ПЕРВЫЕ зубы появляются в 6 месяцев. Вначале прорезываются 2 нижних резца, затем — 2 верхних средних резца, 2 верхних боковых и к 1 году еще 2 нижних боковых резца, то есть всего 8 зубов.

К 1 году 10 месяцам — 2 годам у ребенка появляется 20 молочных зубов.

СМЕНА молочных зубов на постоянные происходит с 6 до 9 лет.

КАЖДЫЙ молочный зуб держит место для постоянного. Если их удаляют раньше времени, постоянные зубы вырастают неровными.

Советы психолога — *Думай, думай!*

Уговоры не действуют...

На малыша, каким бы сознательным и воспитанным он ни был, не всегда действуют уговоры и требования родителей. Эти советы помогут справиться даже с самым капризным ребенком.

1 Дети всегда боятся что-либо пропустить. Зная это, можно спокойно уговорить ребенка делать привычные нелюбимые им вещи. Например: «Ты не хочешь принимать душ перед сном? Хорошо, тогда вместо тебя пойдет плюшевый мишка. Мишка, пойдем, сегодня твой день!» Малыш добежит до ванны быстрее, чем вы успеете договорить фразу.

2 Привнесите сказку в самые обычные вещи. Зубная фея, пасхальный кролик, Шрек, Алиса или любой другой персонаж из любимой ребенком сказки поможет добавить волшебства в самые обыденные вещи. Уговорить ребенка съесть волшебное яйцо гораздо проще, чем обычное.

3 Взрослые часто мотивируют себя чем-то приятным, например: «За то, что я сейчас пойду на тренировку, разрешу себе потом съесть кусочек шоколада». Также схема работает и с детьми: «Если ты сейчас почистишь зубы, я разрешу тебе завтра съесть мороженое». Только помните, что этот метод — не шантаж, и используйте его крайне осторожно, чтобы не превратить отношения с ребенком в бартер.

Ребенок не хочет просыпаться? Сообщите новость, которая его обрадует. Например, что после завтрака пойдете на прогулку, строить снежную крепость.

4 Избегайте однообразия. Чем интереснее поручения, тем больше они привлекут внимания. Поручите ребенку выполнить что-то на скорость. Потом сделать это еще быстрее, а дальше — побить рекорд предыдущих дней. Спрячьте любимую игрушку малыша и скажите, что найти ее можно, только наведя порядок.

5 Иногда позволяйте ребенку ошибаться. Когда вы рядом и малыш под присмотром, позвольте ему сделать что-то, что он очень хочет, например, влезть в грязь, упасть в лужу... Грязь можно отмыть и отстирать, но сколько радости это принесет самому ребенку. А главное, он получит опыт, поймет, что все его действия влекут за собой последствия, а запреты придуманы не напрасно. Малыш будет знать, что если он сейчас будет грязный или мокрый, то прогулка закончится и вы пойдете домой. Ему придется сделать выбор — долго гулять или быстро испачкаться и сидеть дома.

6 Звери так тоже делают... Плавать как рыбка, есть салат как кролик или умываться как кошечка гораздо занятнее, чем делать все это просто так. Дети обычно очень любят животных, поэтому, наблюдая за ними, могут с радостью повторять даже нелюбимые процессы и есть еду, которая им изначально не нравилась. Это очень помогает справиться с детским упрямством и побороть сопротивление.

И. Новикова, детский психолог

Диатез у внука лечила лавровым отваром

АЙБОЛИТ

В четыре года у моего внука стал проявляться мучительный диатез. Знакомый фельдшер посоветовал применить лавровый отвар. Помогло! Приготовить его просто. Пачку листьев лаврушки помойте, залейте в эмалированной посуде 1 стаканом горячей воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите ровно 3 минуты. Дайте отвару настояться до остывания, процедите и храните в холодильнике. Детям это средство можно принимать по 2-3 капли 1 раз в день перед едой, взрослым — по 10 капель. Отвар можно добавлять в воду, чай, кисель. Поить таким отваром можно до полугода. Дозу превышать нельзя! Через 3-4 дня проявления диатеза или экземы начинают проходить.

Я. Н. Симакова, Н. Новгород

Для вас, мадам

Секса долго нет...

Вы в зоне риска, если в вашей жизни сейчас нет постоянного сексуального партнера. Отсутствие секса не проходит бесследно. И дело не только в душевном равновесии.

ПРОСТУДЫ И ГРИПП

Казалось бы, меньше секса — меньше бактерий. Но... и меньше встрясок для иммунной системы. Исследования показали: у тех, кто ведет регулярную половую жизнь (как минимум 1-2 раза в неделю), на 30% больше антител, противостоящих вирусам, чем у тех, кто редко занимается сексом.

Воздержание у женщин приводит сначала к резкому усилению желания, а потом, через несколько месяцев, оно может пропасть совсем.

ТРЕВОЖНОСТЬ

Научно доказано, что людям, которые не ведут активную сексуальную жизнь, намного сложнее справиться со стрессом. Секс не только помогает «выпустить пар», но также отвечает за выработку гормонов счастья — эндорфинов. Во время полового контакта происходит мощнейший выброс окситоцина, который позволяет воспринимать жизнь позитивнее.

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

У женщины, у которой нет секса, предменструальный синдром становится сильнее и болезненнее. Она жалуется на повышенную утомляемость, апатию, плохое настроение. То же самое происходит и во время климакса. Климактерические расстройства начинают доставлять больше неудобств. Могут возникать разные кровотечения и доброкачественные опухоли. Ведь секс на физиологическом уровне — своеобразный массаж матки. Если его долго нет, неизбежно появляются нарушения.

ДЕПРЕССИЯ

Чем дольше у вас нет секса, тем хуже настроение. Кстати, так может происходить не только из-за гормонов, которые в меньшем количестве вырабатываются в организме, если женщина не ведет половую жизнь. В сперме содержится немало полезных компонентов, например, мелатонин и серотонин. Впрочем, это не повод отказываться от контрацепции, если вы не планируете детей.

ПРОБЛЕМЫ В ОТНОШЕНИЯХ

Для вас не станет сюрпризом, что воздержание от секса не самым лучшим образом отображается на ваших отношениях с мужем. Обстановка между супругами накаляется, а любимый нервно поглядывает на сторону.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Конечно, эти малоприятные последствия — не повод тащить в постель первого встречного. Если у вас сейчас нет человека, с которым вы бы хотели разделить ложе, попробуйте поискать альтернативу. Например, заняться йогой или записаться на танцы. Во время занятий спортом мозг также вырабатывает эндорфины. И чаще принимайте расслабляющие ванны, добавляя в воду ароматические масла, пену или соль.

Во время полового акта активно работают мышцы тазового дна, которые отвечают за удержание мочи. С возрастом и при недостаточной нагрузке эти мышцы перестают выполнять запорную функцию, что может привести к неприятным последствиям. Занятия сексом — это специальная зарядка, направленная именно на мышцы тазового дна. Занятие любовью улучшает кровоснабжение органов малого таза, является профилактикой застоя венозной крови и опущения влагалищных стенок. Альтернативы сексу для укрепления этих мышц не существует. Позаботьтесь о своем будущем — тренируйтесь на здоровье!

Мастопатию вылечила свекольными и солевыми компрессами

Пишу в «Айболит» впервые, хотя выписываю его давно. Редакция просит читателей присылать рецепты, проверенные на себе. У меня как раз есть такой. Заболела как-то грудь. Обратилась к врачу, он назначил УЗИ. Оказалось, что это мастопатия. Направили в Барнаул, но на операцию я не согласилась. Решила попробовать полечиться самостоятельно народными средствами. Домой возвращалась в поезде. Руку все время держала на левой груди. Женщина, которая ехала со мной в купе, поинтересовалась, не плохо ли себя чувствую. Я рассказала ей свою историю, и она поделилась рецептом. Как только вернулась домой, сразу начала лечиться.

Натерла на мелкой терке не очень крупную свеклу. Добавила в кашицу 2 ст. ложки меда, хорошо перемешала. Равномерно нанесла смесь на пергамент и обернула грудь. Сверху прикрыла полиэтиленом и укутала теплым шарфом. Компресс оставила на всю ночь. Делала так 5 раз через день, потом перерыв на 5 дней и снова лечилась, но уже по другому рецепту. Растворила 100 г соли в 0,7 л кипяченой воды. Смочила в этом растворе марлю, отжала не сильно, чтобы вода не капала, и обернула грудь. Надела бюстгальтер и держала компресс сутки. Делала так через день. Мне хватило 5 процедур. С тех пор прошло уже 10 лет, и мастопатия больше не возвращалась. Операцию делать не пришлось. Буду очень рада, если мой опыт поможет кому-то еще.

В. Е. Рябова, Алтайский край

Тест-диагностика

Есть ли у вас миома матки?

Миома матки — это доброкачественная опухоль. Она является самым распространенным гинекологическим заболеванием у женщин. Чаще всего миома появляется в позднем репродуктивном возрасте (после 35 лет) и перед климаксом. Ответив на эти вопросы, сможете определить, надо ли вам обследоваться на наличие этого заболевания.

- Месячные стали более обильными и продолжительными.
- Между циклами появились кровянистые выделения.
- Вы очень долго не можете забеременеть.
- Беспокоит чувство тяжести внизу живота.
- Мочеиспускание стало частым.
- Стали испытывать слабость, быстро утомляетесь.
- Появились боли в пояснице.
- Беспокоят запоры или частые позывы в туалет.
- Увеличился живот, а вес остался прежним.
- Периодически испытываете схваткообразные боли внизу живота.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если ответили «да» от 1 до 3 раз. Вероятность того, что у вас миома, невысока. Но обратиться к гинекологу за консультацией лишним не будет. Даже несколько ответов «да» говорят о проблемах со здоровьем.

Если ответов «да» от 3 до 7. Такое количество симптомов — повод обратиться к врачу в самое ближайшее время. Это необходимо, чтобы наверняка убедиться, есть ли миома или нет, вовремя начать лечение и избежать опасных осложнений.

Если ответов «да» более 7. Налицо все признаки того, что болезнь протекает тяжело. Это серьезная угроза для всего организма. Медлить нельзя! Как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.

■ САМАЯ БОЛЬШАЯ КЛЕТКА ЧЕЛОВЕКА — ЯЙЦЕКЛЕТКА, САМАЯ МАЛЕНЬКАЯ — СПЕРМАТОЗОИД.

■ У БОЛЬШИНСТВА МУЖЧИН ВО ВРЕМЯ СНА ЭРЕКЦИЯ ПРОИСХОДИТ КАЖДЫЙ ЧАС ИЛИ ПОЛТОРА, ВЕДЬ НОЧЬЮ МОЗГ ГОРАЗДО АКТИВНЕЕ.

Мужские проблемы — *Авторитеты дают советы*

Любите кока-колу? Зря!

О ТОМ, ЧТО СЛАДКИЕ ГАЗИРОВКИ-ШИПУЧКИ ДЛЯ МУЖЧИН ПРОСТО ГУБИТЕЛЬНЫ, МЫ БЕСЕДУЕМ С ВРАЧОМ-АНДРОЛОГОМ СЕРГЕЕМ НИКОЛАЕВИЧЕМ ШИКОВЫМ.

— Получается, что у мужчин, которые пьют газировку, количество сперматозоидов постоянно сокращается?

— Да, недавно проведенные исследования показали, что газировка на 30% снижает количество сперматозоидов. Их становится примерно 30-35 миллионов на миллилитр. А норма — более 56 миллионов.

— Можете назвать опасную дозу?

— Бесплодие грозит мужчинам, которые выпивают примерно литр газировки в день. Ведь при оплодотворении главное не объем спермы, а количество сперматозоидов в одном миллилитре и сколько среди них подвижных. Принято считать, что достаточно одного сперматозоида, чтобы женщина забеременела. Это так. Но ведь сначала он должен проникнуть в яйцеклетку. И этот путь из влагалища в шейку матки сперматозоид проделывает не один. Разрушить оболочку яйцеклетки ему помогают остальные спермии. А уж потом этот счастливец попадает внутрь, и происходит оплодотворение. Если сперматозоидов мало, то стать отцом для мужчины проблема. Увлечение шипучими напитками — не единственная причина уменьшения количества сперматозоидов. Ведь любители колы чаще едят продукты быстрого приготовления, ведут малоподвижный образ жизни. Все это сказывается на способности зачать ребенка.

— Чем еще грозит мужчинам злоупотребление шипучими напитками?

— Во-первых, это эректильная дисфункция. Ведь подсластитель (кукурузный сироп), который добавляют почти в любую газировку, повреждает сосуды и нарушает приток крови к гениталиям. Во-вторых, стакан шипучки в день на 40% увеличивает опасность рака предстательной железы. В-третьих, кислоты, которые содержатся в газировке, вымывают кальций из организма, что ведет к развитию остеопороза и снижению тестостерона.

P.S. Женщинам, которые планируют в ближайшем будущем стать мамами, тоже не стоит злоупотреблять шипучими напитками. Проведенные исследования показали, что это повышает риск развития диабета во время беременности.

Татуировка на теле — жди измены

Если женщины хотят создать крепкую семью, им стоит избегать поклонников с татуировками.

Исследователи считают, что такие мужчины будут изменять чаще других. Тату на теле — показатель высокого уровня тестостерона. Именно этот гормон отвечает за любвеобильность мужчин и толкает их на измену. В ходе исследования 2500 женщин оценивали фотографии мужчин с голыми торсами (у некоторых из них были татуировки). Так вот мужчины с татуировками выглядели, по мнению женщин, мужественнее и сексуальнее. Психологи подчеркивают, что мужественность — это следствие повышенного тестостерона.

Намотай на ус

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖ, В ПРЕДСТАВЛЕНИИ ЖЕНЩИНЫ, ЗАРАБАТЫВАЕТ ОГРОМНЫЕ ДЕНЬГИ ТЕМ, ЧТО ПРОВОДИТ ВСЕ СВОЕ ВРЕМЯ С НЕЙ.

НЕУЖЕЛИ КРАУРОЗ НЕ ОСТАВИТ МЕНЯ ДО КОНЦА ЖИЗНИ?

Милые женщины, помогите советом! Жить так невозможно! Первый раз диагноз крауроз вульвы мне поставили в 37 лет после родов. Обошла нескольких гинекологов, все говорили, что крауроз сейчас — частое явление не только среди пожилых женщин. Сдала анализы — гормоны в норме, в мазке повышены лейкоциты. Назначили антибиотики и тампоны с облепиховым маслом. Помогло, но не до конца. С тех пор постоянно ощущаю зуд, а про секс вообще пришлось забыть — больно! В 45 лет у меня наступил климакс, и болезнь обострилась. Теперь кожа промежности посветлела и потрескалась в нескольких местах. Ни облепиховое, ни оливковое масла не помогают, физиопроцедуры тоже. На пользу антибиотиков вообще не надеюсь — опыт показал, что они бессильны. Как с этим жить? Я уже с ума схожу. Неужели крауроз не оставит меня до конца жизни?

Наталья, Псковская обл.

21 ГОД СТРАДАЮ ОТ АЛЛЕРГИИ, СТОЛЬКО ЖЕ НЕ ЕМ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Мне очень нужна помощь читателей «Айболита». Уже 21 год страдаю аллергией, столько же не употребляю молочные продукты. Из-за сливочного масла два раза была клиническая смерть! Врачи поставили диагноз гипервитаминоз — переизбыток витаминов. Серьезными простудными заболеваниями не болею, лишь фарингитом. Дважды в год прохожу кварц. Но многие продукты, например капусту, морковь, свеклу, огурцы, хурму, тыкву, гранат и так далее, не ем и даже не проверяю, опасны ли они для меня или нет. А вот бананы, мандарины, помидоры в пищу употребляю через 5 лет диеты. А вот куриные яйца уже 15 лет отсутствуют в моем рационе, можно только перепелиные и индюшиные. Боюсь экспериментировать с питанием, потому что скорая не оказывает мне помощи уже 9,5 лет. Когда во время аллергических приступов случается удушье, сама себе делаю в вену уколы. Однажды из-за передозировки появилась аллергия на «Супрастин» и «Эуфиллин». Именно после этого скорая отказалась мне помогать, ссылаясь на то, что у них нет «Тавегила», а мои препараты колоть боятся. Скажите, пожалуйста, кому-нибудь удалось вылечиться от гипервитаминоза? Если да, то как? У меня аллергия и на шалфей, чабрец. Многие препараты нельзя принимать из-за головных болей и ДЦП. Надеюсь, вы не обойдете стороной мое письмо и дадите полезные для меня советы. Помогите!

Вера, Зеленокумск, Ставропольский край

Буду рада жить с такой же одинокой бабушкой, как и я

Судьба распорядилась так, что я осталась без жилья и денег на его приобретение. Мне 80 лет, чистоплотная, честная, порядочная женщина. По состоянию здоровья нуждаюсь, чтобы меня приютили или выделили комнату в Краснодарском крае, рядом с морем. Я могу оплачивать часть коммунальных услуг. Пока живу на квартире. Помочь мне некому. Я одинокая, мама, муж и дочь умерли. В интернат не хочу, так как пока в состоянии сама себя обслуживать. Могу помогать по хозяйству, но только не с маленькими детьми. Одета, обута, все есть, кроме крыши над головой и накоплений. Пенсия нормальная, мне хватает. Буду рада жить с такой же одинокой бабушкой, как и я.

Г. В. Скворцова, ул. Университетская, 75/77, кв. 138, Саратов, 410005, тел. 8-917-984-08-54

УЖЕ 10 ЛЕТ МЕНЯ ПОКИДАЕТ МУЖСКАЯ СИЛА

Мне 44 года. Вот уже 10 лет меня покидает мужская сила. Обращался к врачам, но результатов нет. Если кто-то испробовал на себе или знает хорошее народное средство, помогите! Не дайте разрушиться семье, а мне потерять веру в себя!

Без подписи, Башкортостан

ТЕРАПЕВТ ПРЕДЛОЖИЛ ПОЛЕЧИТЬ БОЛЬНУЮ СПИНУ ПИЯВКАМИ

У моего отца давно болит спина. Он делал массаж, сейчас ходит к мануальному терапевту. Результат есть, но не такой, как хотелось бы. И вот этот терапевт предложил пале поставить пиявки, чтобы они активизировали микроциркуляцию крови в нужных точках. Никто в нашей семье пиявками не лечился. Это не опасно? Вдруг они заразные? Наверное, перед этой процедурой нужно сдать анализы? Прошу, поделитесь опытом. Кто-нибудь ставил пиявки на спину? Вообще имел с ними дело? Какие есть противопоказания для этой процедуры? Заранее благодарю за отклики!

Юрий Геннадьевич, Приморский край

В НАШЕЙ ТРЁХЛЕТНЕЙ ВОЙНЕ ПОКА ПОБЕЖДАЮТ ИСПАЧКАННЫЕ ТРУСЫ

Ребенку 6 лет, и для него до сих пор большая проблема сходить в туалет по-большому. Когда прошу его это сделать, всегда протестует, но в итоге все прекрасно получается. Бывает, вижу, что хочет в туалет, но пытается перетерпеть. Часто говорит, что опоздал. Борюсь с этим уже года три, но побеждают испачканные трусики. Беспокоит, что от сына пахнет, это замечают его сверстники. Посоветуйте, пожалуйста, как нам решить эту проблему? У кого-нибудь было такое? Впереди школа, и у сына могут быть большие проблемы в детском коллективе — насмешки до окончания школы, психологическая травма...

Ольга Т., Тюменская обл.

В ДЕТСТВЕ ПЕРЕБОЛЕЛ СВИНКОЙ, А СЕЙЧАС ОНА ВЕРНУЛАСЬ

Надеюсь, что на мое письмо откликнутся те, кто действительно неравнодушен к людским страданиям. Мне 58 лет. В детстве переболел свинкой (паротит), но как такового лечения не получил. В то время жили на самой окраине района. И вот неожиданно зимой 2013 года заболела правая щека, воспалилась околоушная железа. Пролечился у стоматолога-хирурга. Опухоль уменьшилась, но изредка побаливала. А сейчас сильно продуло левую щеку, но болей пока нет. Это двусторонний паротит. Таблетки приносят лишь временное облегчение. Надо ехать в областную клиническую больницу, но там придется много денег отдать, а я сейчас без работы. Не теряю надежды на народную медицину. Прошу тех читателей, у кого было подобное (или у ваших родных), помогите! Поделитесь народными рецептами, проверенными на собственном опыте. Заранее сердечно благодарю за помощь!

Ю. И. Пыженко, Сальск, Ростовская обл.

МУЖ, УЗНАВ, ЧТО РЕБЁНОК РОДИЛСЯ БОЛЬНОЙ, ПРОПАЛ ИЗ НАШЕЙ ЖИЗНИ

У меня двое сыновей — погодков (11 и 12 лет), один из которых инвалид детства. Муж, узнав, что ребенок родился больной, пропал из нашей жизни, и до сих пор ничего не знаем о нем. Стараюсь не падать духом. Верю и надеюсь на лучшее. Так уж получилось, что, имея образование, не работаю. Младший сын по состоянию здоровья требует постоянного ухода. Ребенок не может ходить, сидеть, разговаривать. Диагноз — ДЦП в тяжелой форме. Написать в газету заставила нужда. Очень нужны детские зимние вещи на мальчиков 11 и 12 лет (рост 140 см) и обувь (размер 39-40). Денег с трудом хватает на бытовые нужды и лечение младшего сына-инвалида. Без вашей помощи (любой) одной мне не справиться. С уважением к вам мама двоих детей.

А. Р. Яруллина, ул. Туктарова, 14, кв. 3, Зеленодольск, Татарстан, 422540, тел. 8-962-561-91-46

От редакции. Выписка из медкарты к письму прилагается.

Ладошки у дочки были сжаты в кулачок, пальчики не разгибались

Как же тяжело носить в себе эту боль! Забеременела через год после свадьбы. Беременность была желанная, очень хотела ребенка. Но постоянно был повышен тонус матки, лежала на сохранении. Все время чего-то боялась, как будто чувствовала. И вот наконец на свет появилась долгожданная доченька! Когда неонатолог начала ее осматривать, я сразу поняла: что-то не так. Врач показала дочкины ручки — ладошки сжаты в кулачок, пальчики кривые и не разгибаются. А ножки с врожденной косолапостью. И почему-то очень маленький подбородок. Про ножки доктор сразу сказала, что каждый десятый ребенок рождается с такими стопами. Ездили к генетику — она полистала книгу и поставила диагноз синдром Фримена-Шелдона. Ортопед ставит диагноз артрогрипоз конечностей и гипоплазия тазобедренных суставов. Ходили на курс массажа — пальчики стали разгибаться, но не все. Когда массажистка поставила доченьку на ножки, она стояла, «ходила». Мы с мужем настроились на позитив, поверили, что все образуется, сможем вылечить ребенка. Гипсовали ножки — мы выдержали 2 дня и 2 бессонные ночи. Малышка плакала от боли, и мы тоже. Гипс сняли. Поехали в протезно-ортопедическую клинику, чтобы сделать лонгеты. Там сказали, что полностью не удастся выправить. Дай бог, если ребенок будет ходить. Слезы, истерика... Оптимизм пропал. Муж ругает меня за истерики, убеждает, что все будет хорошо. А я реву. Обращаюсь к тем, что пережил такую беду или сейчас борется за своего ребенка. Расскажите, что делаете? Ходят ли ваши дети? Как справляетесь со своей депрессией? И большая просьба, не употребляйте слово «сочувствую». И так тяжело...

Марина, Мордовия

Кто приютит?

Мне 64 года, без вредных привычек. Осталась без жилья. Ищу пожилого человека, который нуждается в уходе с последующим наследованием жилья. Буду ухаживать как за родным.

Т. Е. Силина, Саратов, тел. 8-905-328-99-03

***

Так случилось, что на старости лет осталась без жилья. Мне 61 год. Сейчас живу на квартире в невыносимых условиях. Обращаюсь к неравнодушным людям, имеющим пустующий домик или дачу, обязательно с участком. Желательно проживание без хозяев. Обещаю снабжать вас свежей зеленью и овощами. Я без вредных привычек, люблю землю и работать на ней.

Наталья, Приморский край, тт. 8-903-881-44-98, 8-920-810-94-26

***

Пенсионерка, 65 лет, одинокая. Прошу добрых людей приютить меня на небольшой срок. Прописка мне не нужна. У нас случился пожар (подожгли наркоманы). Я временно проживала с хорошими людьми, но сейчас у них ожидается пополнение. В марте мне нужно съехать. В этом году обещают жилье. Пожалуйста, помогите, у кого есть возможность!

Г. А. Федорова, ул. Каховская, 64, кв. 120, Самара, 443105

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

БОЛЬ В СПИНЕ НЕ БЕСПОКОИТ ПО СЕЙ ДЕНЬ

Для А. В. Михеевой из Саратовской обл., автора письма «Люди! Спасите меня от боли!» («Айболит» №23 за 2016 г.).

В 2012 году я, как и вы, испытала муки от дисковой грыжи. Вот что мне помогло. Принимала очень теплые (не горячие!) ванны с обыкновенной поваренной солью по такой схеме: 1-й день — 1 пачка на ванну, 2-й день — 2 пачки, 3-й день — 3 пачки, 4-й день — 4 пачки, 5-й день — 5 пачек, а потом 5 дней подряд — по 5 пачек соли на ванну. Затем по убывающей, то есть 10-й день — 4 пачки, 11-й день — 3 пачки и так далее. После каждой ванны натирала спину «Бишофитом» и ложилась в постель. Затем сделала перерыв на 7 дней и стала принимать ванны со скипидаром по такой схеме: первые 3 дня — по 1 чайн. ложке скипидара на ванну, затем 4-10-й день — по 1 ст. ложке. Боль потихоньку проходила, а по окончании курса полностью ушла и по сей день, слава Богу, не беспокоит. Будьте и вы здоровы!

Болит поясница? Перестаньте носить бумажник и телефон в заднем кармане брюк. Седалищный нерв сдавливается, отсюда и боль.

Л. В. Ткаченко, Краснодар

БОЛЬНОЙ НОГОТЬ СПАСЁТ... НАПИЛЬНИК

Для Нины из Пермского края, автора письма «Вросшие ногти меня мучают с юности» («Айболит» №20 за 2016 г.).

Много лет назад в «Айболите» прочитала рецепт от вросшего ногтя, с помощью которого вылечила себя. Возьмите трехгранный напильник, хорошо протрите его спиртом. Посередине ногтя на большом пальце пропилите 5 бороздок. Потом, видимо, ноготь стягивается и сходит с ногтевого ложа в уголке пальца. Вот уже много лет не знаю, что такое вросший ноготь.

З. Л. Жидкова, Тамбов

НАЛЕГАЙТЕ НА ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

Для М. Н. Павленко из Воронежской обл., автора письма «Из-за мочегонных и прочих лекарств стал бесконтрольно мочиться» («Айболит» №16 за 2016 г.).

Аденома простаты лечится высушенными, но не жареными семечками тыквы. Порежьте 10 семечек с кожурой, измельчите в кофемолке. Эту порцию порошка ешьте один раз в день, запивая водой. Курс лечения — 10-20 дней. Желаю скорейшего выздоровления! Живите долго и будьте здоровы!

Г. Б. Гендельман, Лиски, Воронежская обл.

ЛУЧШЕ БЫ Я ВЫПАЛА ИЗ ОКНА...

Для Лили из Орловской обл., автора письма «Съеду я от таких родителей. Выучусь, а потом посмотрим...» («Айболит» №26 за 2016 г.).

У меня похожая ситуация. Моей маме все во мне не нравится. Согласна, не красавица, но людей же не по внешности судят! Мама говорит, что я тупая, никчемная дура. А еще постоянно на меня орет, бьет. А мне хочется обычной любви, поддержки. Мама всегда сравнивает меня с другими детьми. Я просила бабушек поговорить с ней, но даже после этих разговоров мама не стала мягче. И зачем мне жить, если меня ненавидят родные? Если бы знала, что меня ждет, я бы еще в три года выпала из окна, когда сидела на подоконнике на 10-м этаже. Не могу забыть все плохое, что со мной происходило. Помню каждое слово, сказанное в мой адрес. Неужели мама думает, что я все забуду? Что мне делать? Как жить дальше?

Р. S. Сегодня мама избила меня ложкой для обуви. Больно не физически, а морально. Сказала, что хочет другого ребенка — лучше, чем я...

Настя, Сочи

***

Для В. Ф. Юрчак из Астраханской обл., автора письма «Хожу только по дому...», перенесла инсульт, плохо ходит («Айболит» №17 за 2016 г.).

Купите ходунки для взрослых. Это очень удобно. Если в руках еще есть сила, вы сможете даже выходить на улицу, дышать свежим воздухом.

Л. Н. Алдаева, Саратовская обл.

Этот рецепт от грибка ногтей даст 100%-ный результат

Для Татьяны из Майкопа, Республика Адыгея, автора письма «Уже 46 лет лечу грибок стопы» («Айболит» №4 за 2016 г.).

Вы, наверное, нерегулярно читаете «Айболит», а то не было бы необходимости писать на страницу «Прошу помощи». В одном из номеров я писала о лечении грибка народными средствами. Очень просто, дешево и дает 100%-ный результат. Этот рецепт проверен на себе, моих родственниках, друзьях и знакомых. Итак. Купите бутылку 70%-ной уксусной кислоты и разбавьте глицерином (продается в аптеке) в пропорции 1:1. Смешайте оба компонента — лекарство готово. Смачивайте этим составом стопы ног, слегка втирая, утром и вечером. Через 2-3 недели забудете о грибке. В дальнейшем для профилактики обрабатывайте стопы этим раствором раз в неделю после ванны или бани.

С грибком ногтей дело обстоит сложнее, тут требуется более длительное лечение. Купите бутылку 70%-ной уксусной кислоты и проколите горячей иглой пробку (бутылку не распечатывайте). Намотайте на зубочистку вату, приложите к дырочке, слегка наклоняя бутылку, чтобы намочить ватку. Обрабатывайте ногти на ногах, как бы втирая в них эссенцию. Делайте это осторожно, чтобы кислота не попала на кожу. Если это случится, смойте холодной водой и смажьте кремом. Процедуру проводите утром и вечером (вечером предварительно сделайте ножную ванночку, затем ноги вытрите насухо, а утром ванночку можно не делать). Утром смазывайте, как только встанете с постели, пока ноги теплые. Если ногти сойдут, не волнуйтесь — вырастут новые. Грибок очень любит сладкое, антибиотики и гормоны, поэтому во время лечения лучше их не употреблять. Не отчаивайтесь! Я прошла через это. Оставайтесь с Богом.

З. В. Уракова, фельдшер с 40-летним стажем, Кировская обл.

Решили мы с подругой омолодить кожу с помощью берёзового дёгтя...

Для В. В. Рингельман из Казахстана, автора письма «Когда нет выхода, и молоко с дегтем будете пить!..» («Айболит» №4 за 2016 г.).

Хочу рассказать о своем горьком опыте приема березового дегтя. Мы с подругой решили почистить организм и улучшить состояние кожи с помощью рецепта из Интернета. Следуя рекомендациям, ели хлеб, накапав на него 5 капель дегтя. Уже от первой такой трапезы у меня сразу возникло ощущение, будто выпила краски. С трудом проглотила и сразу побежала чистить зубы и полоскать рот, так как было невыносимо противно. Хотя обычно, если понимаю, что это поможет, терплю. Но мне было плохо. Ужасно плохо! Появилось чувство легкого опьянения, захотелось спать. Ночью проснулась вся мокрая, горячая, меня сильно тошнило. На следующий день вообще ничего не могла есть, даже от слова «еда» появлялась тошнота. Скорее всего, отравилась. Подруга, правда, лучше перенесла — ее немного подташнивало с утра, но не долго. Она нормально позавтракала и весь день прекрасно себя чувствовала. Возможно, деготь полезен, но, если не сможете проглотить эту гадость, лучше выплюньте и забудьте. Найдите какое-нибудь другое средство.

Е. И. Цыганова, Владимирская обл.

Сам себе доктор

«Не плачь, научу тебя лечить радикулит»

Для Т. И. Галеевой из Томской обл., автора письма «Отец 20 лет посвятил шахтам, теперь страдает от радикулита» («Айболит» №22 за 2015 г.).

Случилось это в январе 1981 года. Мой пала умер в больнице от инфаркта. Я его безмерно любила, и внезапная смерть стала для меня ударом. Казалось, что мир рухнул, а душа заледенела от горя. Всю дорогу от больницы до дома простояла на коленях у гроба в открытом кузове машины на 28-градусном морозе. Плохо помню, как прошли похороны. Стресс и переохлаждение не прошли бесследно — на третий день после похорон радикулит прихватил так, что не могла ни стоять, ни сидеть. Вызвала скорую, отправили в стационар, где сделали блокаду. Делала уколы, компрессы, растирки, физиопроцедуры. За 2 недели стало лучше, закрыла больничный и вышла на работу.

Отработала смену, и наутро все вернулось. Скорая, уколы, процедуры... К концу второй недели лечения почувствовала себя здоровой. Утром нужно было идти в поликлинику, закрывать больничный, но проснувшись, не смогла встать с постели. Кое-как добрела до соседки, чтобы вызвать скорую. И опять все началось по третьему кругу...

Доктор уже косо на меня смотрела — не симулирую ли я болезнь? Прошло еще две недели, а улучшений не было. На больничном меня больше держать не могли и выписали домой. Добрела до дома, возле подъезда села на лавочку. Представила, что еще нужно подняться на четвертый этаж, и расплакалась. Мимо проходил старенький дедушка, который подошел ко мне и стал расспрашивать, что случилось. Все ему рассказала, а он в ответ: «Не плачь, научу тебя лечить радикулит, еще не раз меня добрым словом вспомнишь! Наломай хороший пучок веток березы, положи в кастрюлю, залей водой и кипяти 40 минут. Остуди до температуры, чтобы не обжечься, и вечером попарь ноги 20-30 минут, а поясницу укутай пуховым платком. Ложись спать, но платок не снимай, терпи. Ветки березы не выбрасывай, одну и ту же воду можно использовать несколько раз. Чем крепче отвар, тем лучше».

Возле скамейки росли березы, и дедушка тут же наломал пучок. Поблагодарив его, добрела до квартиры. Не дожидаясь вечера, поставила кипятить ветки, остудила отвар до 39-40°С и стала парить ноги. Через 30 минут обвязала поясницу пуховым платком и легла в постель. Прошло примерно полчаса, и я почувствовала, как под платком что-то колет. Развязала, осмотрела — ничего не нашла. Опять обвязалась и легла. Через минут 20 снова заколодо. Опять ничего не обнаружила, и так пришлось сделать 2-3 раза. В последний раз платок исследовала по миллиметру — ничего не нашла. Когда в очередной раз начало покалывать, решила потерпеть. С горем пополам уснула. Утром боль в пояснице почти прошла, остались тупые слабые болевые ощущения. Платок не снимала, так в нем смену и отработала. Вечером подогрела отвар, чтобы попарить ноги и сразу же уснуть, так как уже знала, что начнутся покалывания. Ощущения очень неприятные — вроде ничего не болит, но терпеть трудно. На второй день поясница не болела. Осторожно наклонилась, согнулась, разогнулась — болей не было. Для закрепления результата еще 2 вечера парила ноги. До сегодняшнего дня радикулит меня не беспокоит! И хотя за эти 30 лет не раз перемерзала и работала с промокшими ногами, но Бог миловал! Рецепт этот очень простой, но эффективный. Все, кому давала его, избавлялись от радикулита. А я все эти годы вспоминаю того дедушку и благодарю. Надеюсь, рецепт еще многим поможет избавиться не только от радикулита, но и от люмбаго и ишиаса.

Т. Р. Светлова, Орловская обл.

Скорая помощь от природы

Пригодится

■ ЧТОБЫ СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРИНИМАЙТЕ КОНТРАСТНЫЙ ДУШ.

■ ХОДИТЕ ПЕШКОМ НЕ МЕНЕЕ 3 КМ В ДЕНЬ, ПЛАВАЙТЕ.

■ УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ С ПИЩЕЙ. У КАЖДОГО ТРЕТЬЕГО ЧЕЛОВЕКА СОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ.

■ СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК МОРКОВИ С МЕДОМ ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ. ВСЕ ОВОЩНЫЕ СОКИ ПОЛЕЗНЫ — И ДАВЛЕНИЕ СНИЗЯТ, И ПИЩЕВАРЕНИЕ УЛУЧШАТ.

Калина красная

На каждый день

Калину можно есть свежую, замороженную, растертую с сахаром, высушенную или вяленую. Можно сделать из нее сок, морс, варенье, добавить в чай. Она сохраняет свою пользу в любом виде.

■ Горьковатые ягоды калины содержат витамина С в 1,5 раза больше, чем лимоны, а также витамин Р, необходимый для того, чтобы организм полностью усвоил аскорбиновую кислоту. Поэтому калину используют при простуде . Ею лечатся в разгар эпидемии гриппа и ОРЗ. Эти ягоды — натуральный антисептик. Если разболелось горло, полощите его соком или отваром калины.

■ По своему действию калина сравнима с валерьянкой. Поэтому стаканчик калинового морса на ночь — отличное успокоительное.

■ Витамина А в калине хоть отбавляй. Так что у поклонников этой ягоды, как правило, хорошее зрение. Только учтите: чтобы организм усвоил бета-каротин, ему нужны жиры. Так что не забывайте варенье из калины заедать ложечкой сметаны.

■ Калина обладает мощным мочегонным эффектом, а значит, снижает артериальное давление. К тому же в ягодах немало витамина Е — главного борца с преждевременным старением и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

■ Дубильные вещества делают калину прекрасным средством, останавливающим понос. Калина помогает при отравлениях, энтеритах и колитах.

Намотай на ус

Куриные яйца за последние 30 лет стали намного полезнее. Теперь в них содержится на 20% меньше жира и калорий, на 10% меньше холестерина и больше витаминов и минералов. В современном яйце всего 66 калорий, а 30 лет назад оно содержало 91 калорию. Связано это с тем, что кур лучше кормят. Вместо костной муки используют растительные корма. В их состав входят жмых подсолнуха, зерно, соя, мед, зола, разные витамины. И еще, по словам экспертов, желтки остались прежнего размера, но белки увеличились. Минздрав констатирует: в яйцах наших дней на 70% больше витамина D и в 2 раза больше селена, снижающего риск рака, болезней сердца, бесплодия и инфекций.

Знаете ли вы, что...

ОТ КОЛБАС ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Всемирная организация здравоохранения недавно предупредила: колбасы, ветчина и красное мясо приводят к онкологии и сердечно-сосудистым заболеваниям. От колбас медики призывают вообще отказаться, а мясо заменить птицей (курица, индейка) или растительной пищей. Или можно употреблять мясо 1-2 раза в неделю, а все остальное время питаться растительной пищей.

КУРКУМА ЗАМЕДЛЯЕТ ЦИРРОЗ

Компоненты, входящие в состав куркумы (известной как специя карри), могут замедлять повреждение клеток печени, вызванное циррозом. Исследования также показали, что куркумин, который придает пряности ярко-желтый цвет, препятствует возникновению раковых заболеваний, улучшает пищеварение и снимает воспаление.

БЕЗ МАГНИЯ В ОРГАНИЗМЕ РАЗЛАД

Ученые выяснили, что продукты, богатые магнием, помогают противостоять инсультам, диабету, болезням сердца, так как эти недуги напрямую связаны с его нехваткой. При недостатке магния появляются мигрени, тревожность, депрессия и сильная усталость. Чтобы не было дефицита этого микроэлемента, ешьте темный шоколад, зеленые листовые овощи, орехи, семечки, рыбу, фасоль, цельнозерновые продукты, йогурты, бананы, сухофрукты.

Пригодится *На приёме у диетолога*

Согревает в холода... еда

ЧТОБЫ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ, НУЖНО НЕ ТОЛЬКО ОДЕВАТЬСЯ ПОТЕПЛЕЕ, НО ЕЩЕ И ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.

Свекла, морковь, картофель. Если хотите и наесться, и получить побольше питательных и полезных веществ, выбирайте корнеплоды. Свекла, морковь, репа, брюква насыщают и питают, содержат нужную нам клетчатку, сахара, которые дают энергию.

Имбирь, как и другие пряности, хорошо согревает в холода. Его можно добавлять в чай, делать с ним соусы, даже варить бульон. Легкий острый вкус украсит любое теплое блюдо. Но не стоит есть слишком острые блюда и пить пряные напитки перед выходом на улицу. Они разогреют, и вы выйдете на холод как после бани. А так и простудиться недолго. Пряности лучше употреблять по возвращении домой. Тогда они помогут согреться и не простудиться.

Злаки. Самый лучший завтрак в холодное время года — теплая каша. Она надолго согреет и придаст сил. Варите ее из необработанного риса, перловки, гречки, кукурузы, пшена с тыквой. Злаки — источник витаминов группы В. В них есть кальций, магний, фосфор, которые отвечают за хорошее настроение, помогают бороться со стрессом и апатией.

Морская рыба укрепляет нервы и дает много белка, которого в холодную погоду нужно больше, чем в теплую.

Жирная птица. Мясо гусей и уток в зимнее время — это настоящая грелка. Оно и калорийное, и содержит много белка, к тому же жирное. Гусиное мясо богато кальцием, цинком, железом, витаминами группы В (B_6, B_1, B_2), А и С. Гусятина успокоит желудок, очистит от токсинов, избавит от диареи, поможет при нарушениях работы селезенки.

Какао — это напиток, который и согревает, и настроение повышает. Ведь в какао-бобах содержится триптофан — аминокислота хорошего настроения. Есть в нем и бодрящий кофеин, чтобы проснуться от зимней спячки и приниматься за работу.

Орехи. В них есть полезные жиры, калории — как же без них. А еще витамины и минералы для настроения и хорошего самочувствия. Витамин Е, например, поможет коже, пересыхающей от морозов и сухого воздуха в помещениях. Грецкие орехи содержат много йода, без которого в мороз не обойтись. Чтобы зимой не нарушался обмен веществ, нужна аминокислота тирозин. А ее организм вырабатывает, если получает с пищей достаточно йода.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

НИЧТО НЕ ДЕЛАЕТ УЖИН ТАКИМ ВКУСНЫМ, КАК ОТСУТСТВИЕ ОБЕДА.

Моло-дильные яблочки

Хотите выглядеть молодо? Налегайте на яблоки. Причем обязательно ешьте их с кожурой. Такой совет дают ученые, которые обнаружили в яблочных шкурках особое вещество — урсолиновую кислоту. Она способствует увеличению мышечной массы. Не секрет, что с возрастом мускулов становится меньше. Но если регулярно лакомиться яблоками, есть шанс выглядеть моложе своего возраста. Правда, яблоки, кожура которых натерта воском и обработана химией, молодильным действием, увы, не обладают.

■ ЕСЛИ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА НУЛЕВАЯ ИЛИ ПОНИЖЕННАЯ, ЧЕЛОВЕК, НЕ МОРЩАСЬ, МОЖЕТ СЪЕСТЬ ЦЕЛЫЙ ЛИМОН, И ДАЖЕ БЕЗ САХАРА.

■ ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ОТ ОДНОГО ПРЕДЛОЖЕНИЯ СЪЕСТЬ ЛИМОН ЧЕЛОВЕКА ПЕРЕДЕРГИВАЕТ. А ПОСЛЕ ВЫПИТОГО НАТОЩАК АПЕЛЬСИНОВОГО СОКА ПОЯВЛЯЕТСЯ ТОШНОТА ИЛИ ИЗЖОГА.

Цифры и факты

■ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛОГО ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА ВЫПЕЙТЕ ЧАШЕЧКУ КОФЕ — БОЛЬ В МЫШЦАХ КАК РУКОЙ СНИМЕТ.

■ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НЕ ЛЮБЯТ ПИТЬ КОФЕ, РИСКУЮТ ЗАБОЛЕТЬ БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА ГОРАЗДО ЧАЩЕ, ЧЕМ КОФЕМАНЫ.

■ ЕСЛИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫПИВАТЬ ЧАШКУ КОФЕ, НА 5% УМЕНЬШАЕТСЯ РИСК ПРИСТУПА У АСТМАТИКОВ.

Липовый чай, мёд и «звёздочка» — мои лекарства от простуды

Когда чувствую, что простудилась, всегда пользуюсь простым и проверенным рецептом. Лечусь так уже много лет, всем своим родным и знакомым советую. Вот и с «Айболитом» решила поделиться. Завариваю липовый чай, достаю мед и бальзам «Золотая звезда». Наношу немного бальзама на крылья носа, шею в области кадыка и грудь. Растираю до легкого покраснения, надеваю что-нибудь теплое и сажусь пить очень теплый липовый чай с медом (вприкуску). Выпиваю 3-4 чашки, а потом ложусь под одеяло. Наутро просыпаюсь без признаков болезни.

С. И. Красовская, Калужская обл.

Обедаем дома

СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ГРУДИНКОЙ

300-500 г копченой грудинки, 2 стакана вареной фасоли, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 картофелины, по 1 моркови и луковице, растительное масло, зелень, соль, перец.

Вскипятите воду, выложите в нее копчености и варите 10 минут. Картофель нарежьте кубиками, зелень и лук измельчите, морковь натрите на крупной терке. Спассеруйте лук с морковью на растительном масле. В бульон положите картофель. Когда картошка станет мягкой, добавьте морковь с луком, фасоль и томатную пасту. Посолите, поперчите. За минуту до готовности всыпьте зелень.

КУРИНЫЕ НОЖКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ

5 куриных ножек, 4 тонких ломтика ветчины, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 стакан сваренного до полуготовности риса, 200 г грибов, петрушка, соль, растительное масло.

На куриных ножках вдоль кости сделайте глубокий надрез и удалите кость. Филе положите на доску кожицей вниз, слегка отбейте и посолите по вкусу. Лук, чеснок, грибы, ветчину нарежьте и обжаривайте на сковороде с растительным маслом 5 минут. Добавьте порезанную зелень и вареный рис. На середину каждого филе выложите по 2 ст. ложки начинки. Нижние края соедините и скрепите по бокам шпажками. Верх с начинкой должен оставаться открытым. Ножки смажьте маслом и плотно заверните в фольгу. Запекайте в разогретой духовке 30-35 минут при 180°С.

ДОМАШНЯЯ ХАЛВА С СЕМЕЧКАМИ

0,5 кг очищенных подсолнечных семечек, 1,5 стакана муки, 1/3 стакана воды, 1 стакан сахара, 150 мл подсолнечного масла.

Семечки обжарьте на сухой сковороде и измельчите в блендере. На этой же сковороде обжарьте муку до кремового оттенка, смешайте с семечками. Снова измельчите в блендере — масса должна получиться гладкой и однородной. Сварите сироп из воды и сахара (варите его около 5 минут и снимайте пенку). Влейте в горячий сироп масло, размешайте и добавьте муку с семечками. Переложите в смазанную маслом форму и поставьте на холод на 4 часа.

Рыбный день — четверг

ЗАПЕЧЁННОЕ ФИЛЕ В ЛАВАШЕ

700 г рыбного филе, 3 лаваша, 150 г сметаны, 100 г майонеза, по 1 луковице и помидору, растительное масло, соль, перец.

Лук нарежьте кольцами, помидор — кружочками. В миске смешайте сметану и майонез. Лаваши разрежьте пополам. Кусочки филе посолите, поперчите. На половинку лаваша выложите несколько колечек лука, кусочек рыбы, смажьте майонезом со сметаной. Сверху положите 2 кружочка помидора. Сверните в конверт. Готовые конверты выложите на смазанный маслом противень швом вниз. Смажьте маслом и майонезом со сметаной. Запекайте в разогретой до 180°С духовке 25-30 минут.

СУДАК С ОРЕХОВОЙ НАЧИНКОЙ

0,5 кг судака, 150 г грецких орехов, 1 луковица, по 2 ст. ложки растительного масла и бульона, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

Судака хорошо помойте, посолите. Нафаршируйте смесью из пропущенных через мясорубку орехов, обжаренного лука с бульоном и лимонным соком. Заверните рыбу в фольгу и запекайте в заранее нагретой до 180°С духовке в течение 20-25 минут.

СКУМБРИЯ В БАНКЕ

2 скумбрии, по 1 луковице и моркови, 1 ст. ложка растительного масла, перец горошком, соль, лавровый лист.

Рыбу нарежьте на кусочки. Лук — кольцами. Морковь измельчите на терке. Уложите в литровую банку слоями: морковь, рыба, лук, немного посолите (и так, пока не уложите все продукты). Сверху положите лавровый лист, пару горошин перца, полейте маслом. Банку накройте фольгой, поставьте в холодную духовку. Готовьте при температуре 160°С около часа.

В доме малыш

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С БАНАНОМ

1 л молока, 200 г мороженого, 3 ст. ложки сиропа шиповника, 2 банана, 2 печенья.

Вылейте в блендер молоко, добавьте мороженое, сироп шиповника. Бананы порежьте на кусочки, печенье поломайте и выложите в блендер. Хорошо взбейте коктейль и подавайте к столу.

ЯИЧНЫЕ БЛИНЧИКИ С ВЕТЧИНОЙ

3 яйца, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки тертого сыра, 100 г нежирной ветчины, 1 ст. ложка топленого масла.

Взбейте яйца с молоком и сыром. Ветчину мелко нарежьте. Сковороду смажьте маслом, прогрейте. Половником наливайте омлетную массу так, чтобы она покрывала дно сковороды тонким слоем. Подождите, пока блин схватится, переверните. Поджарьте еще минуту с другой стороны. В блинчик положите немного ветчины, сверните конвертом или трубочкой.

Аппетитно

Сытный завтрак из картофеля

В КАРТОФЕЛЕ МНОГО КАЛИЯ, ВИТАМИНОВ С, B_1, B_2, B_6. ОН ОТЛИЧНО НАСЫЩАЕТ, ПОЭТОМУ ДЛЯ ЗИМНЕГО ЗАВТРАКА ПОДХОДИТ ИДЕАЛЬНО.

Деруны с творогом

6 картофелин, 1 луковица, 1 яйцо, сметана, соль и перец по вкусу. Для творожной начинки: 60 г творога, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Очищенный картофель и лук натрите на самой мелкой терке. Добавьте яйцо, сметану, соль и перец и все тщательно перемешайте. Приготовьте творожную начинку: творог протрите через сито, чеснок пропустите через чеснокодавку. Тщательно перемешайте творог и чеснок, добавьте соль.

На сковороду налейте масло и разогрейте его как следует. Столовой ложкой выложите картофельный фарш и дайте деруна подрумяниться. Снимите с огня, выложите сверху на картофельный блинчик половину столовой ложки творожной начинки, а сверху накройте ложкой картофельного фарша. Теперь переверните дерун на вторую сторону и обжарьте до появления золотистой корочки на небольшом огне. Готовые деруны подавайте со сметаной горячими.

Шарики с сыром в панировке

6-8 вареных картофелин, 150 г сливочного масла, 2/3 стакана натертого сыра, 1 стакан муки, 3 яйца, растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу.

Картофель растолките, размягченное масло взбейте и соедините с картофельным пюре. Добавьте муку, сыр, яйца, посолите, поперчите и хорошо вымесите. Из теста скатайте небольшие шарики, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте во фритюре до золотистой корочки. Готовые шарики выньте шумовкой, выложите на салфетку, чтобы стекло лишнее масло, и подайте к столу.

ЕСЛИ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ ПОЛУЧИЛОСЬ СЛИШКОМ ЖИДКИМ, ДОБАВЬТЕ В НЕГО 1 СТ. ЛОЖКУ КАРТОФЕЛЬНОГО КРАХМАЛА. В ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ, ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ НА СТОЛ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ВКУС, ДОБАВЬТЕ В ПЮРЕ ВЗБИТЫЙ В ПЕНУ БЕЛОК.

Что бы съесть?

Фаршированные картофельные лодочки

10 картофелин, 2 луковицы, 100 г сыра, 2 желтка, 100 г колбасы, пучок укропа, растительное масло, соль, перец.

Картофель вымойте и запеките в духовке до полуготовности. Достаньте, разрежьте на половинки и выньте ложкой серединку. Лук обжарьте на растительном масле, добавьте картофельную мякоть, мелко порезанный укроп, 50 г сыра, натертого на крупной терке, мелко порезанную колбасу и взбитые желтки. Посолите, поперчите и хорошо все перемешайте. Заполните лодочки фаршем, посыпьте остатками тертого сыра и запекайте в духовке 30 минут, до образования румяной корочки.

Тыквенный хлеб

С пылу с жару

1/3 стакана молока, 2 стакана муки, 80 г пюре печеной тыквы, 1 куриное яйцо плюс 2 желтка, 30 г сливочного масла, 12 г прессованных дрожжей, по 1 ст. ложке сахара и какао, щепотка соли.

Теплое молоко смешайте с дрожжами, сахаром и 1 ст. ложкой муки, оставьте до появления «шапочки». Подошедшие дрожжи перемешайте, добавьте желтки, соль, тыквенное пюре, муку. Замесите тесто, вмешайте сливочное масло. Разделите на 2 части. В одну добавьте какао. Накройте тесто полотенцем и оставьте на 1 час в теплом месте. Раскатайте тыквенное и шоколадное тесто в прямоугольники 30х15 см. Шоколадное тесто положите на тыквенное и сверните рулетом. Уложите рулет швом вниз в хлебную форму, смазанную маслом. Дайте постоять 1 час в теплом месте. Смажьте взбитым яйцом и выпекайте 30-35 минут в разогретой до 190°С духовке.

Цвет характера

ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ СПОСОБЕН РАССКАЗАТЬ О ВАС МНОГОЕ.

■ **Темно-синий.** Если это ваш любимый цвет, значит, вы принимаете все слишком близко к сердцу. К другим людям относитесь с нежностью и любовью, нуждаетесь в привязанности к кому-нибудь. Вашей чувственности можно позавидовать.

■ **Светло-желтый.** За вас можно порадоваться — вы всегда в хорошем настроении. Окружающее вас устраивает и ничто не способно вывести из себя. Такие люди обычно ведут интеллектуальную деятельность.

■ **Оранжево-красный.** Вы — волевой, властный и возбудимый человек, иногда даже агрессивный. Не пытайтесь завоевать весь мир.

■ **Сине-зеленый.** Вы — личность самоуверенная, с сильной волей. Какие бы страсти ни бушевали в душе, снаружи вы более чем спокойны. Хотя есть и один маленький недостаток — вы собственник.

■ **Коричневый** символизирует стабильность, которую человек очень боится потерять.

■ **Фиолетовый.** Если вы предпочли этот цвет, значит, подсознательно хотите быть лидером или же находитесь в глубокой депрессии.

■ Человек, выбирающий чаще **черный** цвет, считает, что окружающие предъявляют к нему слишком высокие требования.

■ Ошибаются те, кто полагает, что **серый** цвет — признак застенчивости. Наоборот, это знак внутренней уверенности в себе. Просто кто-то не демонстрирует ее окружающим, потому что в том нет потребности.

Как там, у них?

● Кубинцы невероятно чистоплотны. Они стараются принимать душ при любом удобном случае, переодеваются не менее двух раз в день и активно пользуются антиперспирантами и парфюмом. Иметь мокрые подмышки в этой жаркой тропической стране считается неприличным и отвратительным.

● Жители Кубы — отъявленные собачники, практически в каждом доме есть один, а то и несколько песиков. Писком моды считается владение породистой собакой, предпочтение отдается самым мохнатым породам типа лайки и чау-чау, чихуа-хуа. Котов здесь особо не балуют и дома не держат.

● Для кубинца вполне нормально после работы удобно расположиться на скамеечке под деревом или на теплом камне гаванской набережной и немного вздремнуть. Жизнь проходит тут спокойно и неторопливо, и это заметно во всем.

Пришлось с мужем помириться

Как-то в обед с мужем поссорились, и я до вечера придумывала, что выскажу ему, каковы его ответы и как я ему возражать буду — а вот те, зараза! Пришел он вечером с работы, а я и забыла все. Попыталась вспомнить, какие у меня к нему были претензии, но нет — как отрубило! Обидно, но пришлось помириться!

Анжела, Орловская обл.

Запросы у старух такие, что молодые отдыхают

Прочитал крик души Натальи из Санкт-Петербурга, автора письма «Почти 30, и не замужем» («Айболит» №20 за 2013 г.). Внутри словно вулкан проснулся. Не могу слов подобрать! Да, одиноки не только женщины, мужчины тоже из того же теста. Сколько читаю «Айболит», столько диву даюсь — запросы у старух такие, что молодые отдыхают. А вот Наталья из Санкт-Петербурга меня тронула! Есть все-таки у нас искренние женщины.

Магомет, Ингушетия

Благодаря бабуле мы пошли в кино

Пришла я однажды домой и вижу такую картину. За компьютером сидит бабушка. Причем не просто сидит и смотрит в экран, а пишет что-то моему другу (который мне нравится). Стала выяснять, в чем дело. Оказалось, что я оставила компьютер включенным. Он сильно гудел и мешал ей уснуть. Бабушка решила его выключить, а тут сообщение: «Привет, киска моя». Вот и решила она с мальчиком пообщаться. Оказалось, что я ему тоже нравлюсь. И на следующий день благодаря бабуле мы пошли в кино.

Людмила, Ивановская обл.

ВОВРЕМЯ БРОШЕННАЯ БОЧКА ВИНА ПРЕВРАЩАЕТ НАРОДНЫЕ ВОЛНЕНИЯ В ГУЛЯНИЯ.

Из почты «Айболита» — *Больная тема*

Не робейте перед свекровью

Для Татьяны из Ивановской обл., автора письма «Во время ссоры муж заявил: «Она же моя мать! Роднее человека у меня нет...» («Айболит» №2 за 2016 г.).

Подобную ситуацию женщины обычно разрубают решительно. Никогда не слышала, чтобы муж не принял правоты жены и потакал матери. Ведь есть поговорка: «Ночная кукушка всегда перекукует дневную».

Уважаемая Татьяна, сочувствую! Вас очень технично поместили в положение приживалки на вашей же собственной жилплощади. Как тут быть? Если ваши разговоры о свекрови муж и слышать не желает, ведите их только в постели, перед сексом. Да-да, именно тогда, когда он возбужден и готов согласиться на все. Начните с безобидного, объясните, что его мама ведет себя неделикатно и что ни одна женщина на свете этого не потерпит. Так что, если разведетесь, не думаю, что другая жена это стерпит.

Треть всех разводов происходит из-за постоянного вмешательства в семейную жизнь свекрови или тещи.

Постарайтесь почаще склонять мужа к сексу. Ваша «любимая» свекровь должна слышать томные стоны, ахи и вздохи из вашей комнаты. Не громко, но слышно. Так что самое время проявить себя перед мужем опытной любовницей. Обычно утром у «слушателей» болит голова и тело словно вареное. Если мамаша начнет совестить сына, говорить о приличии, вы, Татьяна, не молчите. Ответьте, что неприлично воровать ваши полотенца и гнать вашу сестру из квартиры.

Уважаемая Татьяна, не робейте перед этой парочкой! Похоже, ваш муж любит женщин дерзких, решительных и наглых — таких, как его мама. Так что путь к сердцу вашего мужа лежит через конфликт. Победите свекровь, и супруг будет любить вас. Победит вас его мама — он будет любить маму. А назойливость свекрови — от дефицита общения. Ей бы в своей деревне от скуки завести кур, гусей, козу, пчел, огород. Если все ваши действия окажутся безрезультатными, останется одно — подселить в квартиру всю вашу родню или друзей, чтобы ваша свекровь наконец-то почувствовала, до какой степени она вам в тягость. Удачи!

Л. В. Лядова, Забайкальский край

Ситуация

«Хочу замуж!» Как стереть эту надпись со лба?..

Подруги и друзья-мужчины говорят, что у меня на лице написано: «Хочу замуж». Как бы стереть эту надпись?

Вероника, Амурская обл.

Скорее всего, вы действительно сильно тревожитесь по поводу замужества. И это не желание выйти замуж, а тревога за то, что вы не замужем. Считаете, что отстаете. Часы тикают, и вы вроде бы не укладываетесь в этот график. Тревога приводит к тому, что каждого проходящего мимо мужчину начинаете рассматривать как претендента на серьезные отношения. Это видят ваши друзья и знакомые, которые начинают это еще больше подчеркивать. В итоге вы еще больше переживаете и тревожитесь. И круг замыкается. Главное — поймите, что все происходит так, как должно произойти. Чем меньше мы стремимся заставить жизнь сделать так, как мы хотим, тем скорее будет результат. Хотеть надо, но корить себя за то, что вы не замужем, нельзя. Стирать вашу надпись не надо, надо полюбить себя. Тогда будете излучать совсем другую энергию. Что касается ваших друзей, одно из двух: или вы постоянно жалуетесь на одиночество и таким образом угнетаете их, или они поняли ваше слабое место и специально о нем напоминают.

О. П. Антонюк, психолог

Цифры и факты

■ ТОЛЬКО 1% ВСЕГО БОГАТСТВА ПЛАНЕТЫ ПРИНАДЛЕЖИТ ЖЕНЩИНАМ.

■ ЖЕНЩИНЫ СОСТАВЛЯЮТ 51% ОТ ВСЕГО НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ, НО ЗАРАБАТЫВАЮТ ПРИ ЭТОМ ТОЛЬКО 10% ВСЕХ ВЫПЛАЧИВАЕМЫХ ДЕНЕГ.

■ РАБОЧИЙ ДЕНЬ ЖЕНЩИН С УЧЕТОМ ЗАБОТ ПО ДОМУ ДЛИТСЯ НА 20% ДОЛЬШЕ, ЧЕМ У МУЖЧИН.

■ ДВЕ ВЕЩИ РАЗРУШАЮТ ОТНОШЕНИЯ — ВРАНЬЕ И ЧЕСТНОСТЬ.

■ КОГДА ЛЮДИ МОТАЮТ ДРУГ ДРУГУ НЕРВЫ, ОНИ НЕВОЛЬНО СТАНОВЯТСЯ БЛИЖЕ.

Бесы стараются разрушить семьи, поэтому и создают ссоры

Для Дарьи из Пензенской обл., автора письма «Муж и жена должны сами мириться. Ребенок — не судья» («Айболит» №1 за 2016 г.).

Конечно, детям не надо вмешиваться в родительские распри. Но как быть, если они ссорятся в присутствии ребенка? Ему надо перекрестить их и сказать: «Помяни, Господи, царя Давида и всю кротость его». Хорошо бы родителям обвенчаться (если они крещены в православной вере). Бесы стараются разрушить семьи, поэтому и создают ссоры. Они питаются этой черной энергией. В православном молитвослове есть специальные молитвы на примирение враждующих. Святой праведный Иоанн Кронштадский давал кратенькую молитву: «Господи, благу сотвори раба Твоего сего (рабу Твою сию) (имя) благодатью Твоей». Можно святой водой окропить комнату, покадить ладаном.

Л. Н. Матвеева, Московская обл.

Почему мужчины предпочитают юных

Им может быть 40 или 60, но их объединяет одно: они влюблены в молоденьких девушек. Откуда возникает эта привязанность к тем, кто годится в дочери, а то и во внучки?

ПО ПРИМЕРУ РОДИТЕЛЕЙ

Для многих мужчин идеал женщины — это их мама. И если она всегда выглядела молодо (лет на 30), то для себя они ищут женщину, как раз похожую на нее. Ведь представление о браке закладывается родителями. И работает эта форма не только с мужчинами, но и с женщинам. Не зря же дочери часто повторяют судьбу матери. Если у родителей была внушительная разница в возрасте, дети будут выбирать супругов «по образу и подобию».

Молодая жена для зрелого мужчины — это попытка «вылепить» себе новую жизнь.

Еще одна причина, по которой мужчины стремятся к младшему поколению, в том, что взрослеют они позднее женщин. Никак не могут расстаться со своим детством. Но разве красивые игрушки помогут удержать уходящее детство?

ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Чтобы быть привлекательной, юной красавице не нужно делать пластические операции, колоть ботокс или наносить тонну макияжа. Любовь к ней естественна. Мужчины понимают: жизнь проходит стремительно, молодость утекает, как песок сквозь пальцы, и пытаются начать все с начала, пока это еще возможно. Не важно, будет это реальная любовь или ее подобие. Сомневаться не приходится — факт остается фактом — мужчина тоже боится старости. И пока женщины справляются с первыми морщинками при помощи косметики, они собираются жить вечно за счет юных девушек. Привлекает мужчин и то, что молоденькая девушка может решиться на любую авантюру, не раздумывая пуститься во все тяжкие. Тогда как мать троих детей не будет прыгать с парашютом, у нее есть те, за кого она в ответе. Да и в омут с головой бросаться легче, когда дома тебя никто не ждет.

НАСТОЯЩИЙ МАЧО

Если женщина образованна, многого добилась без посторонней помощи, вряд ли удастся ею управлять. После 30 она прекрасно знает, как вести себя в постели, как устроена жизнь, как получить то, что хочется. Ее не нужно ничему учить. А вот с юными, не слишком понимающими в жизни, все по-другому. С ними мужчины чувствуют себя настоящими мачо: приятно ловить восхищенные взгляды, обращенные на красавицу возлюбленную, и знать, что она только твоя.

ЧТО ДЕВУШКИ НАХОДЯТ В МУЖЧИНАХ ПОСТАРШЕ?

Женщина по своей природе должна предпочитать молодых и сильных мужчин. Но сегодня сила и молодость — не самое главное для жизни. Ведь женщина так устроена, что думает не только о себе, но и о будущих детях. Хотя бы подсознательно. Поэтому зачастую молоденькие девушки и выбирают взрослых, состоявшихся мужчин. Ведь самой девушке не так много надо, а детям хочется дать все самое лучшее. Есть такая пословица: хочешь стать женой генерала — выходи замуж за солдата. Но где гарантия, что солдат станет генералом? Так не лучше ли сразу выбрать генерала?

С. П. Кудрявцева, психолог, кандидат психологических наук

За последние десять лет количество браков, когда один супруг намного старше другого, увеличилось в 3 раза. Причем разница в 20 лет может быть как в сторону жены, так и в сторону мужа. Сейчас в России только 28% браков заключается между ровесниками. Для 20% россиян возраст супругов не имеет значения, если в семье царят любовь и уважение.

Чтобы не ссориться с мужем, набери в рот святой воды. Даже если слёзы из глаз — всё равно молчи...

В юности я пообещала себе, что выберу мужа по душе и мои дети увидят только любовь и радость в семье. Действительно, до рождения ребенка мы с мужем жили душа в душу. Как я радовалась своей беременности! Но после появления на свет малыша начались конфликты. Я стала замечать, что с ребенком разговариваю нежно, а с мужем — раздраженно и требовательно. Кроха купается в ласке, а мужу достаются максимум один добрый взгляд за весь день и куча недовольства. Естественно, в ответ получаю то же самое. Мы целовали малыша на ночь и молча расходились по разным комнатам, не пожелав друг другу спокойной ночи. Думаю: нужно что-то делать. Но что? И вдруг услышала совет священника из ближайшей церкви. На вопрос одной прихожанки «Как перестать ссориться с мужем?» он ответил: «Набрать в рот святой воды». То есть закрыть рот и молчать. Даже если слезы из глаз, все равно молчать. Не обиженно и демонстративно. Нет, сжать губы необходимо тогда, когда захочется дать сдачи, поставить на место, прищучить... Или уж лучше уйти, посчитать до ста, прочитать про себя стихотворение, а еще лучше — молитву.

Поначалу мне было трудно сдерживать свое возмущение и обиды, но оказалось, что это дело нескольких секунд. А тут еще прочла слова Иоанна Златоуста: «Любить есть дело мужей, а уступать — дело жен. Поэтому если каждый будет исполнять свой долг, то все будет крепко».

«Самое лучшее, что мужчина может сделать для своих детей, — это любить их мать, и, самое лучшее, что мать может сделать для своих детей, — это любить их отца», — говорил игумен Евмений Перистый. Теперь стараюсь жить по правилам, которые предлагает наша православная церковь: больше молчать, смиряться, слушаться мужа. Не упрекать, не осуждать, не обижаться и не гневаться. В семью постепенно возвращаются мир и согласие.

Е. Ч., Московская обл.

Уроки жизни

«Когда приходит страдание, спасаюсь одиночеством...»

ВАЛЕРИЙ ЛЕОНТЬЕВ, певец, народный артист России:

— Не верю я словам любви, для меня они — пустые признания. Много раз слышал: «Я люблю тебя!» Мне говорили это часто и небрежно, поэтому и не верю. Сердце отогревается, только когда мне говорят: «Валера, ты порядочный человек». А еще мне кажется, что любить самому — это как-то богаче... Начинаешь чувствовать тоньше и глубже. Говорят же: «Душа должна трудиться». Я бы добавил: и страдать. Когда приходит страдание, я спасаюсь одиночеством. Люблю смотреть на облака и думать. Наедине с собой становлюсь тихим и стеснительным. Организаторы моих концертов шутят: «У Леонтьева в требованиях три «т» — тихо, темно, тепло». Терпеть не могу шум, холод и яркий свет. Редкие выходные предпочитаю проводить в тишине и одиночестве, смотрю кино или лежу с книжкой.

Умные мысли

■ ВСЕ МУЖЧИНЫ НЕНАВИДЯТ ФРАЗУ «НАМ НАДО ПОГОВОРИТЬ». ЭТИ СЛОВА НАГОНЯЮТ УЖАС НА САМОГО УВЕРЕННОГО.

■ ЕСЛИ МУЖЧИНА ПРИГОТОВИЛ ДЛЯ ДАМЫ ОБЕД И В НЕМ БОЛЬШЕ ТРЕХ ИНГРЕДИЕНТОВ, СЧИТАЙТЕ, ЧТО У НЕГО СЕРЬЕЗНЫЕ НАМЕРЕНИЯ.

■ МУЖЧИНЫ НЕНАВИДЯТ ПОКУПКИ, ПОЭТОМУ МАГАЗИНЫ МУЖСКОЙ ОДЕЖДЫ ЧАЩЕ РАСПОЛОЖЕНЫ НА ПЕРВОМ ЭТАЖЕ.

■ ПЛАНОВАЯ ПРОВЕРКА КАРМАНОВ МУЖА ЧАСТО ПРИВОДИТ К ВНЕПЛАНОВОЙ ПРИБЫЛИ.

■ НАСТОЯЩИЙ ХОЛОСТЯК МОЕТ ПОСУДУ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ ГОСТИ ДЕЛЯТСЯ НА ДВА ТИПА: ОДНИ СТАРАЮТСЯ УЙТИ ДОМОЙ ПОРАНЬШЕ, А ДРУГИЕ ЗАДЕРЖАТЬСЯ ПОДОЛЬШЕ. ОНИ, КАК ПРАВИЛО, СОСТОЯТ МЕЖДУ СОБОЙ В БРАКЕ.

Подругам говорю: «Меня счастье и на печке найдёт. У меня всё отлично!»

Мой муж после долгих лет совместной жизни стал гулять. Я это узнала, но постаралась сохранить семью. Правильнее сказать, не хотела ничего менять, лишаться устроенного быта, общих друзей, да и для детей, считала, будет лучше. Когда сыну исполнилось 18 лет, муженек заявил, чтобы я убиралась, куда хочу, он мне ничего не должен. Сказал, что я толстая и дура. Не обращала внимания на оскорбления. По суду разделила квартиру пополам. Я и не толстая совсем, просто с годами чуть поправилась и постарела.

К чему я все это пишу? Милые женщины, не замыкайтесь в обидах на бывших, смотрите вперед! Ведь у каждой своя жизнь. Я тоже думала, что вышла замуж раз и навсегда. После расставания с мужем никогда не была одна. Мужчины сами знакомятся. Подругам говорю: «Меня счастье и на печке найдет». Знакомлюсь на улице, в транспорте, общаюсь. Так что не отчаивайтесь! Да, обидно, жалко. Но, видно, так Богу угодно было, чтобы я с мужем прожила, родила детей. А он теперь живет в примаках у той, которая увела из семьи. Болеет сильно. Мне его жалко. А я счастлива! У меня все отлично!

В. Л. Понамарева, Новороссийск

Всё дело в росте

Прикинь на себя

Счастливый брак зависит не только от взаимного уважения, внимания другу к другу, общих интересов и чувственного секса.

Корейские ученые провели исследование и выяснили, что женщины чувствуют себя счастливее рядом с мужчинами, которые намного выше их ростом. Удовлетворенность женщины браком напрямую зависит от роста возлюбленного, то есть, чем выше муж, тем счастливее его жена. Поэтому союзы между «баскетболистами» и «дюймовочками» становятся самыми крепкими. Связь между ростом мужчины и счастьем женщины объясняется биологическими причинами — самки в период спаривания предпочитают крупных самцов как способных оставить больше потомства после себя. Это отразилось и на вкусах современных женщин, которым высокие мужчины кажутся более привлекательными и перспективными. Но, что интересно, со временем эта зависимость постепенно ослабевает и практически полностью исчезает через 20 лет совместной жизни.

В идеальной паре мужчина должен быть в 1,09 раза выше женщины. Вычислить высоту своего идеала просто — умножьте свой рост в сантиметрах на 1,09.

Икона преподобного Амвросия Оптинского

Этому святому молятся о помощи в житейских нуждах, об исцелении в любых болезнях и христианском воспитании детей.

МОЛИТВА

О великий старче и угодниче Божий, преподобне отче наш Амвросие, Оптинская похвало и всея Руси учителю благочестия! Славим твое во Христе смиренное житие, иможе Бог превознесе имя твое, еще на земли тебе суща, наипаче же увенча тя небесною честию по отшествии твоем в чертог славы вечныя. Приими ныне моление нас, недостойных чад твоих, чтущих тя и призывающих имя твое святое, избави нас твоим предстательством пред Престолом Божиим от всех скорбных обстояний, душевных и телесных недугов, злых напастей, тлетворных и лукавых искушений, низпосли Отечеству нашему от великодаровитаго Бога мир, тишину и благоденствие, буди непреложный покровитель святыя обители сия, в нейже в преуспеянии сам подвизался еси и угодил еси всеми в Троице славимому Богу нашему, Емуже подобает всякая слава, честь и поклонение, Отцу и Сыну и Святому Духу, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

Печатается по просьбе Т. Г. Ефимовой из Ставрополя

■ ФИЗИКА — ЕДИНСТВЕННАЯ ОБЛАСТЬ В РОССИИ, ГДЕ ЕЩЕ СОБЛЮДАЮТСЯ ЗАКОНЫ.

■ ЛИЦО ЧЕЛОВЕКА МОЖЕТ СКАЗАТЬ О МНОГОМ. ОСОБЕННО РОТ.

Знаете ли вы, что...

Карельский Кулибин изобрел летающую скорую помощь. Пенсионер в гараже умудрился собрать летательный аппарат, который перемещается вблизи поверхности земли и не нуждается в аэродроме. Кроме того, мини-самолет может приземляться на воду и является вездеходом. В США целый институт несколько лет пытался построить подобный аппарат, но не получилось. А «на коленке», в карельском лесу, получилось! Правда, во время работы над изобретением гараж сгорел. Но хорошо, что сам мужчина жив. Он считает, что его открытие может послужить спасению людей.

Умные мысли

■ ЕСЛИ НЕ УДАЕТСЯ ОТЛОЖИТЬ ДЕНЬГИ НА СТАРОСТЬ, ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ — ОТЛОЖИТЕ СТАРОСТЬ.

■ ПРАВИТЕЛЬСТВО ДАВНО ЗНАЕТ, ЧТО ЛЕГЧЕ ВЗЯТЬ ДЕНЬГИ У БЕДНЫХ. КОНЕЧНО, ИХ У БЕДНЫХ МАЛО, НО ЗАТО БЕДНЫХ МНОГО.

■ ВЕЖЛИВОСТЬ СТАЛА ТАКОЙ РЕДКОСТЬЮ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ПРИНИМАЮТ ЕЕ ЗА ФЛИРТ.

Из почты «Айболита» — Такой случай

Вокруг что-то ходило...

БЫЛ ДЕКАБРЬСКИЙ ДЕНЬ. ПАПА УЕХАЛ В КОМАНДИРОВКУ, И Я, 14-ЛЕТНИЙ МАЛЬЧИШКА, РЕШИЛ ТАЙКОМ ПООХОТИТЬСЯ.

Только отец за порог, я нашел его ключи от сундука, вытащил ружье, взял собаку, и пошли мы на охоту. Собака почти сразу взяла заячий след. Вот только гонялись мы за ним долго, и убить его я так и не смог. К вечеру вышли к незнакомому хребту (дело было на Урале). Уже стемнело, собака устала и без сил упала к ногам. Пошел снег, началась метель, и я решил заночевать на месте. Разжег костер. Это не составило труда, так как у меня с собой были маленький топорик и спички. Вскрыл патроны — и вспыхнул мой костерок. Набрал снега, растопил и заварил себе чай. Вдруг услышал какие-то звуки, было похоже, что вокруг меня кто-то топчется. Шаг да шаг, а собака ко мне прижалась, не отходит. Весь хлеб пришлось ей отдать. Сам не ел, жалко ее было, да и странно она себя вела. На охоте лаяла, как сумасшедшая, а тут стихла и в ногах у меня лежала. В общем, сижу, греюсь, а самому страшно до жути. Вижу — вокруг кружит тень. Но что это? Может, волки? На всякий случай топор взял, сижу наготове, на душе неспокойно... Так всю ночь и просидел, а вокруг меня все время что-то ходило. Как только рассвело, собака вскочила и побежала, я — за ней. Она вывела меня на тропу, а там новая неприятность. Оказалось, дядя Паша с другом всю деревню уже на уши подняли, чтобы меня найти, ночью с фонариками искали. По следу шли, пока пурга не поднялась. Я, как их увидел, подумал, что мне конец. Зная нравы родных, мысленно уже прощался со спокойной жизнью. Дядя, увидев меня, вздохнул с облегчением, но, конечно, дал подзатыльник и гнал меня до дома пинками. А там меня встретила мать...

Кто же в ту ночь вокруг меня круги нарезал, я так и не узнал. Но дядя Сережа, который после нас туда пришел, как раз когда меня искал, просто обалдел. Вокруг костра буквально была протоптана тропа! Но следы не волчьи и не кабаньи. Это были следы копыт! Но чьих? Дядя Сережа сказал, что если бы не знал, то подумал, что там паслась корова. Пустился он оттуда со всех ног наутек. Все, кто видел, в один голос утверждали, что там точно были следы копыт. В общем, после той ночи любовь к охоте у меня пропала.

Виктор, письмо с сайта

Жители сразу нескольких сел на востоке Грузии утверждают, что их посещают странные существа. Они облачены в черную рясу, а борода начинается прямо под глазами.

Девочка превращается в младенца

11-летняя Хлоя страдает синдромом Ретта — редким расстройством, влияющим на развитие мозга.

Из-за него у девочки каждый день случаются судорожные припадки — до 80 в день. Девочка теряет навыки развития. И она вряд ли сможет восстановить знания, которые получала по мере взросления. Сейчас интеллект у нее как у 5-летнего ребенка. Самое печальное в синдроме Ретта, что ребенок чему-то обучается и тут же забывает, как это делать. Например, Хлоя умела пить из стакана, а теперь пользуется только бутылочками. Синдром Ретта встречается у одного ребенка из 10-12 тысяч, причем чаще этим заболеванием страдают девочки.

■ ОТПЕЧАТОК СОБАЧЬЕГО НОСА ТАК ЖЕ УНИКАЛЕН, КАК И ОТПЕЧАТОК ПАЛЬЦЕВ ЧЕЛОВЕКА. ПО НЕМУ МОЖНО ОДНОЗНАЧНО ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ СОБАКУ.

■ ОДНА КОШКА ЗА ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ МОЖЕТ ИМЕТЬ БОЛЬШЕ 100 КОТЯТ.

Цифры и факты

ОДНОЙ хорошей шариковой ручкой можно написать примерно 50000 слов.

ЛЕНИВЦЫ проводят 75% жизни во сне.

САМАЯ крупная градина, зафиксированная людьми, упала на местечко Коффейвилль (штат Канзас, США). Вес ее — почти 700 грамм.

МИРОВОЙ рекорд самого долгого бодрствования — 18 дней 21 час и 40 минут. У рекордсмена после стольких дней без сна появились галлюцинации, паранойя, проблемы с речью, памятью, зрением.

КРЫСЫ размножаются так быстро, что за 18 месяцев 2 особи производят на свет более миллиона потомков.

ВОЗДУХ в кедровом и сосновом лесу практически стерилен. В одном кубометре содержится около 700 микробных клеток. Кстати, в операционной допускается от 500 до 1000 таких клеток на кубометр воздуха.

«Ну как вам постится? Сколько уже сбросили килограммов?»

В 30 лет я впервые решила соблюсти пост. И вот однажды разговорилась с соседкой, которая заявила, что уже много лет его соблюдает. Мы знакомы давно, но я раньше не думала, что она религиозный человек. Приняла ее рассказ с уважением. Примерно через 2 недели она задала мне вопрос, от которого все в душе перевернулось. Она спросила: «Ну как вам постится? Сколько уже сбросили килограммов? Я уже целых пять!» Сначала я не поняла, о чем она вообще говорит. А потом до меня дошло, что для нее цель поста — похудеть. Но ведь пост — это духовный подвиг! Неужели люди так понимают подвиги православия? Неужели они так думают о вечном? Хотя, наверное, пост для пользы тела — для кого-то первая ступенька к правильному, духовному пониманию...

Ольга, Воронежская обл.

Как прожить + больше века

10 ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ ИЗ РАЗНЫХ ЭПОХ И СЕКРЕТЫ ИХ ДЛИННОЙ-ПРЕДЛИННОЙ ЖИЗНИ.

1 **Эмма Морано.** Родилась 29 ноября 1899 года в Италии. С 12 мая 2016 года считается старейшим жителем земли, чей возраст документально зафиксирован. Уверяет, что так долго живет исключительно благодаря трем вещам: разводу, ежедневному употреблению шоколада и домашнего бренди.

2 **Сюзанна Мушатт Джонс.** Родилась в США еще в XIX веке, а умерла в мае 2016 года. Она никогда не пила и не курила. Не признавала лекарств, соглашаясь принимать только препараты от гипертонии. Но при этом обожала свинину — без нее ни дня не могла обходиться.

3 **Жанна Луиза Кальман** из Франции. Единственный человек, достигший 122-летнего возраста. Женщина никогда не вела здоровый образ жизни. Она начала курить в 22 года и бросила только в 117 лет лишь потому, что из-за потери зрения сама уже не могла прикурить сигарету. Кальман также была большой сластеной. Она съедала 1 кг шоколада в неделю, причем запивала его красным вином. Умерла в 1997 году.

4 **Дзироэмон Кимура.** Единственный мужчина, который смог дожить до 116 лет. Этот житель Японии 40 лет проработал на почте, а после выхода на пенсию развел огород. На вопрос, как ему удалось дожить до такого возраста, Кимура как-то ответил: «Возможно, благодаря солнцу у меня над головой. Я всегда смотрю вверх, на небо, такой уж я человек». Потом скромно добавил, что любит есть картофель и пить саке.

У человека чуть ниже наружных краев коленных чашечек, в небольшом углублении, есть точка долголетия. Если массировать ее с 1 по 15 число каждого месяца, можно продлить жизнь.

5 **Сара Кнаусс.** Американка прожила аж 119 лет и 97 дней. Никогда не занималась спортом и не следила за своим здоровьем. Рецепт ее долголетия — смесь из молочного шоколада, орешков кешью и картофельных чипсов.

6 **Томас Петер Мортенсен.** Задержался на этом свете до 115 лет и 252 дней. Курил ровно 95 лет. И не просто курил, а дымил как паровоз, причем сигарами. По словам Мортенсена, он прожил так долго благодаря тому, что был холост, имел много друзей, курил отличные сигары и пел.

7 **Мисао Окава** из Японии появилась на свет 5 марта 1898 года, а скончалась 1 апреля 2015 года. До конца дней она была в своем уме, правда, почти ничего не видела из-за катаракты. Никогда не пила и не курила. Уверяла: чтобы прожить так долго, нужно отказаться от диет и спать часов по 10 в сутки.

8 **Мария-Луиза Феброни Мейор** из Канады умерла в возрасте 117 лет 230 дней. В последние годы своей жизни любила повторять, что здорова благодаря труду и еще ежедневному стаканчику вина.

9 **Элизабет Болден** из США прожила 116 лет и 118 дней. Никогда не любила алкоголь, но никогда не отказывалась от шоколадных конфет и мороженого, с удовольствием поедая их до самой смерти.

10 **Мария де Каповилья** из Эквадора родилась в один год с Чарли Чаплином — в 1889 году, но пережила его на 29 лет. Секретом своего долголетия она считала бокал вина за обедом, пофигизм и никаких сигарет.

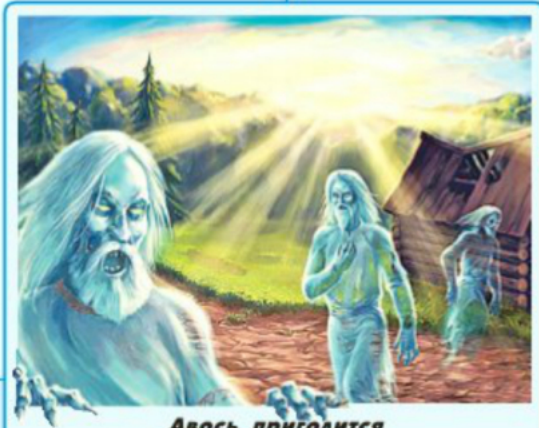
Возле амбара стояло существо высокого роста, покрытое блестящей белой шерстью...

Моя мамочка умерла этим летом в возрасте 81 года. Но остались ее рассказы о встречах с непознанными существами.

В детстве семья мамы жила на круче возле реки. Все селяне знали о существах, которые время от времени выходили из небольшого леса, что рос рядом с рекой. Однажды зимой мама и ее двоюродная сестра Тамара пошли в кино на вечерний сеанс. Девочкам было около 12 лет. И вот фильм закончился. На улице темно. Лишь яркая луна освещала путь. Все бы ничего, но по вечерам соседи отпускали с цепи злую собаку. Мама шла впереди, потому что была посмелее, а по пятам за ней — сестра. Дошли до амбара. Тут мама резко остановилась... Тамара носом уткнулась ей в спину. Возле амбара стояло существо высокого роста, покрытое блестящей белой шерстью. Девочки замерли, глядя на это чудовище. Оно внимательно смотрело на них. Оцепенение продолжалось 3-4 минуты. Затем существо, таща за собой пушистый длинный хвост, повернулось и ушло за угол. Тут же раздался грохот, будто внутри амбара подбрасывали огромные камни. Девочки бегом бросились по домам и обо всем рассказали родителям.

Следующая встреча произошла летом. Мама под утро вышла во двор по нужде. Смотрит, а в курятнике мелькает белая длинная фигура, и куры тревожно кудахчат. Поговаривали, что по ночам кто-то ходит по аулу. Был и третий случай. Тамара и ее младший брат пошли за коровой. Она паслась на лугу. Подходят и видят: возле коровы стоит человек и гладит животное. А оно даже головы не поднимает, жует себе траву. Человек был высокий, тело с головы до ног покрыто белой шерстью. Девочка кинулась домой и все рассказала взрослым. Мужчины взяли вилы и пошли за коровой. Существо, заподозрив неладное, исчезло. Люди подумали, что это был снежный человек. Когда в наши края пришла война, белые волосатые люди исчезли из аула и больше не появлялись.

И. Карданова, Черкесск, КЧР



Авось пригодится

Как узнать, есть ли в доме нечистая сила? Первый признак — ощущение, что за вами наблюдают. Некоторые люди чувствуют потусторонний мир лучше остальных и могут ощущать на себе взгляды мертвых. Как только почувствуете, что кто-то или что-то следит за вами, оглянитесь вокруг. Возможно, заметите что-то необычное, что укажет на присутствие иной сущности. Такое чувство часто возникает при переезде в новый дом — призраки изучают новых хозяев.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО БОКСЕРА:
НЕ СМОТРИ В СТОРОНУ — ПРОПУСТИШЬ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ.

Приметы

- ЧТОБЫ СОН ЗАПОМНИЛСЯ, УТРОМ, ПРОСНУВШИСЬ, УКУСИТЕ УГОЛ ПОДУШКИ. ТАКЖЕ НЕ СМОТРИТЕ НА ОГОНЬ И В ОКНО, СПИТЕ НА ПРАВОМ БОКУ, НО НЕ НА ЖИВОТЕ.
- ПЛОХОЙ СОН НЕ СБУДЕТСЯ, ЕСЛИ ПОСКОРЕЕ О НЕМ ЗАБЫТЬ. ДЛЯ ЭТОГО ПОДЕРЖИТЕ СЕБЯ ЗА ТЕМЯ, ПОСМОТРИТЕ НА ЖИВОЕ ПЛАМЯ СВЕЧИ, СПИЧКИ, ЗАЖИГАЛКИ ИЛИ В ОКНО.
- РАССКАЖИТЕ ПЛОХОЙ СОН ДО ПОЛУДНЯ БОЛЬШОМУ КОЛИЧЕСТВУ ЛЮДЕЙ, ТОГДА ОН НЕ СБУДЕТСЯ.

Прочитали заклинание и легли спать. Ночью проснулись от скрежета...

Однажды в Святки мои родители уехали с ночевкой к друзьям. Я позвала в гости двоюродную сестру (мне тогда было 20 лет). Выпили с ней вина, посплетничали, помыли кости кому надо и часа в 3 ночи собрались спать. Но перед тем как лечь, Света предложила погадать на женихов. Причем никаких гаданий на зеркалах, танцев с бубнами — нужно было положить под подушку полотенце, расческу и зачем-то куриные кости. Вот для чего куриные кости нужны, я так и не поняла. Прочитали заклинание в духе «суженый-ряженый, приходи» и благополучно легли спать. Среди ночи меня разбудил скрежет. Одна из моих кошек любила залезть между рамами и потом скрести когтями по стеклу, чтобы ее достали. Так вот, лежим с сестрой, а вставать жуть как не хочется. Толкаю Свету и говорю: «Может, ты достанешь кошку, надоела уже». Сестра отвечает: «Она же у тебя в ногах спит! Очнись — зима на улице, окна заклеены...» Тут-то мне стало не по себе. Скрежет-то продолжался... А когда мы притихли — такое началось! Создавалось ощущение, что в окна ломится медведь. Слышала, как трясутся рамы, как выпрыгивает щеколда. Мы заорали как резаные, убежали в зал, а в окно все ломились и ломились. Чуть от страха не поседели. Кошмар продолжался до 6 часов утра. Мы просидели не сомкнув глаз до самого рассвета. Только днем набрались смелости и открыли шторы. Мои опасения почти подтвердились: на одном стекле, как паутина, были трещины, а на карнизе — огромные борозды. Что это было? Мне об этом даже думать страшно. Недели две жила у брата — домой не совалась до тех пор, пока не поменяли стекла. С тех пор не гадаю и другим не советую...

Ирина К., Орловская обл.

Вернулась через 40 лет

Ей-богу, правда!

82-летняя жительница Индии Виласа Дэви, которую признали умершей в 1976 году, вернулась навестить своих взрослых детей.

Родственники Дэви были уверены, что женщина умерла от укуса черной кобры. В связи с этим согласно древним верованиям ее тело не подвергли кремации, а погрузили в Ганг. Женщину выловили рыбаки, она оказалась живой. Дэви жила в чужой семье, не помня ничего из своей прежней жизни. В том числе о двух предыдущих браках, а на новом месте снова вышла замуж.

А недавно Виласа встретила знакомую из своей деревни, от чего к женщине неожиданно вернулась память. После этого Виласа Дэви посетила родной дом. Появление женщины напугало и ошеломило ее детей. Два бывших мужа Виласы уже отправились в мир иной.

Каталог–2016

Название заболевания	№ газеты/страницы
ОБЩИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Алкоголизм	5 (9), 7 (23), 8 (5), 13 (6), 20 (6), 26 (6)
Аллергия 1 (6), 2 (7), 5 (4, 10), 8 (3), 10 (2), 13 (3), 16 (2), 17 (6, 8), 25 (4)	
Анемия (малокровие)	1 (8), 6 (19), 7 (16), 16 (4), 18 (16), 19 (3)
Головокружение	3 (5), 23 (3), 24 (6)
Головные боли, мигрень 3 (2), 8 (3, 5), 10 (4, 8), 14 (2), 15 (6), 18 (4,16), 19 (11), 20 (13), 24 (14), 26 (4)	
Курение 3 (4), 5 (3), 6 (6), 8 (4), 10 (6), 12 (7), 14 (13), 19 (11), 24 (3)	
Лечебная гимнастика для избавления от холки	1 (5)
Миозит	9 (7)
Мерзнут ноги и руки	6 (23)
Наркомания	15 (3)
Отеки 1 (9), 4 (3), 15 (4), 16 (13), 23 (4, 9)	
Очищение организма	9 (7), 17 (3), 19 (9), 21 (3)
Укрепление иммунитета 2 (5), 5 (10), 6 (6), 9 (4), 13 (3), 18 (15), 21 (8), 23 (5, 14), 26 (5)	
Храп	18 (8)
СЕРДЦЕ	
Аритмия	8 (4)
Брадикардия	5 (6), 15 (5), 23 (4)
Гипертрофия левого желудочка	8 (4)
Инфаркт 1 (5), 5 (6), 6 (4), 13 (5), 14 (4, 6), 23 (3), 24 (6)	
Ишемическая болезнь	1 (4), 7 (4), 18 (5)
Миксома сердца	15 (6)
Сердечная недостаточность	10 (6)
Одышка	20 (3)
Стенокардия 2 (4), 6 (4, 14), 7 (23), 8 (4), 22 (5)	
Сердечный приступ	7 (2)
Сердечные биоритмы	17 (3)
Тахикардия	7 (4), 18 (4)
Укрепление сердца	5 (6), 6 (16), 24 (7)
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА	
Аневризма аорты	1 (8), 10 (2)
Аневризма сосуда головного мозга	7 (5)
Атеросклероз 1 (8), 11 (15), 12 (13), 15 (5), 23 (9)	
Варикозное расширение вен 7 (4, 5), 13 (2), 14 (4, 5), 16 (3)	
Вегетососудистая дистония	12 (5)
Гипотония	1 (8), 24 (7)
Гипертония, гипертонический криз 1 (8, 9), 6 (4, 6), 7 (4), 8 (3), 9 (3, 15), 10 (3, 6), 11 (2, 7), 14 (6), 15 (5, 6), 16 (3, 4, 6), 17 (3), 18 (5), 19 (3,14), 20 (13), 22 (5), 23 (9), 24 (7), 25 (5, 14)	
Диета для улучшения состава крови	17 (14)
Инсульт 2 (6), 5 (6), 7 (4), 9 (6), 22 (5), 24 (13), 25 (13)	
Очищение сосудов	2 (4)
Лечебная диета при гипертонии	5 (17)
Тромбоз	10 (7), 24 (7)
УХО, ГОРЛО, НОС	
Ангина 3 (4), 12 (15), 14 (3), 19 (3), 20 (6), 23 (5), 26 (5)	
Аденоиды	17 (8)
Болит горло	8 (5), 10 (4), 11 (8)
Гайморит 8 (8), 10 (4), 16 (4), 17 (3), 22 (9)	
Ком в горле	9 (7)
Ларингит	3 (4), 23 (5)
Лечебный массаж для улучшения слуха	12 (6)
Потеря слуха	3 (5), 14 (8)
Ринит (насморк) 3 (4), 6 (3), 10 (3), 12 (15), 22 (3), 25 (14)	
Ранки в носу	3 (3), 10 (9)
Носовое кровотечение	10 (9)
Отит	3 (4), 17 (8)
Слизь в горле	1 (9)
Сухость в полости рта	8 (6)
Тугоухость	7 (5)
Тонзиллит	13 (13), 21 (13)
Першит в горле	9 (3)
Фарингит	3 (4), 12 (7)
Шум в ушах	1 (9), 3 (13) 10 (5)
БРОНХОЛЕГОЧНАЯ СИСТЕМА	
Бронхиальная астма 1 (5), 3 (4), 10 (23), 16 (4), 17 (6), 19 (8), 21 (3)	
Бронхит 3 (4, 14), 10 (8), 13 (3), 14 (3), 22 (9), 23 (9)	
Пневмония 3 (4), 6 (5), 21 (5), 24 (3,6)	
Кашель 1 (3), 2 (6), 6 (3, 23), 11 (2, 8), 13 (4), 16 (4), 17 (14), 21 (5), 23 (5), 24 (14)	
Лечебная гимнастика при застойных заболеваниях органов дыхания	19 (8)
Плеврит	14 (5)
Туберкулез легких 1 (5), 2 (8), 5 (4), 7 (18), 8 (9), 11 (4), 16 (4), 22 (5), 23 (13), 24 (6)	
Эмфизема	4 (4)
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
Аппендицит	17 (5)
Болит желудок	2 (3), 6 (17), 23 (9)
Воспаление пупка	10 (9)
Дивертикулы сигмы, дивертикулез	3 (13), 19 (14), 21 (13)
Геморрой 1 (9), 2 (13), 4 (13), 5 (4, 10, 17), 7 (3), 8 (6, 7), 12 (3), 24 (5, 6)	
Горечь во рту	18 (15)
Гастрит 2 (3), 4 (3), 5 (5, 7), 8 (6), 10 (5), 17 (13), 21 (6), 23 (9)	
Запор, очищение кишечника 4 (5, 13), 5 (17), 6 (23), 7 (7, 23), 8 (6), 18 (16), 20 (13), 22 (3), 24 (5)	
Кишечная непроходимость	16 (6)
Изжога, отрыжка 1 (13), 2 (7), 3 (13), 5 (7), 6 (17), 8 (7), 10 (5), 17 (13)	
Икота	3 (5), 10 (4), 13 (3)
Кишечные заболевания	18 (3), 25 (13)
Колит	8 (7)
Колостома	9 (5,16), 16 (13)
Лечебная диета при повышенной кислотности желудочного сока	2 (14)
Повышенная кислотность желудка	8 (7)
Метеоризм 1 (3), 5 (5, 7), 6 (5), 7 (7), 12 (13), 19 (11), 22 (5)	
Опущение желудка	6 (5)
Полип в кишечнике	13 (13), 20 (4)
Понос (диарея) 5 (7), 8 (7), 19 (3,11), 22 (4), 23 (9)	
Трещина прямой кишки	3 (14)
Язвенная болезнь желудка 2 (5, 7), 5 (4, 7), 6 (17), 8 (6, 7), 10 (5), 11 (13), 15 (3), 16 (6), 23 (8)	
Эзофагит	4 (4)
ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ	
Боли в поджелудочной железе	21 (13)
Дискинезия желчевыводящих путей	5 (4)
Желчнокаменная болезнь 1 (4, 13), 4 (13), 6 (7), 22 (7)	
Киста на печени	18 (15), 19 (13)
Лечебная диета после удаления желчного пузыря	6 (16)
Очищение печени и желчного пузыря	5 (17), 14 (5, 13), 23 (14)
Панкреатит	2 (5), 8 (15), 10 (16)
Полипы в желчном пузыре	19 (13)
Холецистит	2 (8), 13 (4), 20 (6)
НЕРВНАЯ СИСТЕМА	
Болезнь Паркинсона	6 (6)
Болезнь Альцгеймера	25 (4)
Бессонница 9 (8), 10 (3), 11 (9), 12 (5, 13, 15), 13 (3), 16 (4), 19 (8), 23 (4)	
Воспаление седалищного нерва	18 (16), 24 (13), 25 (13)
Депрессия 9 (4), 12 (5), 13 (4), 22 (9), 23 (19)	
Невралгия тройничного нерва	5 (11)
Неврит лицевого нерва	15 (13)
Нервный тик	5 (10), 15 (13)
Полинейропатия	2 (5)
Паническая атака	13 (4)
Раздражительность	8 (5), 10 (8)
Синдром беспокойных ног	20 (5)
Страх	24 (13)
Стресс, внезапный стресс	2 (9), 12 (5), 13 (3), 26 (7)
Тревожность	16 (4)
Эпилепсия	10 (23), 20 (2, 5)
МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА	
Гемодиализ	17 (13)
Камни в почках и в мочевом пузыре	6 (7), 13 (9), 16 (4), 18 (2), 23 (9), 24 (3)
Нефрит, пиелонефрит	7 (13), 8 (15), 13 (9), 24 (6)
Почечная недостаточность	13 (8)
Цистит 5 (13), 7 (16), 9 (7), 15 (6), 20 (2), 22 (10), 26 (4)	
Энурез 2 (8), 9 (15), 10 (17), 11 (14), 15 (13), 18 (15), 19 (3), 26 (13)	
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	
Артрит, полиартрит 1 (5), 2 (5), 3 (6), 5 (8), 11 (2), 12 (15), 21 (2)	
Артроз 2 (2), 3 (6), 5 (8), 6 (8), 9 (16), 12 (3), 14 (9), 16 (7), 18 (16), 20 (2), 22 (8)	
Болят суставы 1 (8), 2 (13), 3 (6), 4 (3), 6 (3), 7 (9), 8 (3, 8, 9), 9 (7, 15), 11 (5), 13 (13), 16 (6, 7), 17 (7), 19 (6, 7, 13), 22 (3), 23 (6, 9, 14), 25 (6)	
Бурсит	6 (8)
Болезнь Бехтерева (анкилоз)	10 (9), 21 (8), 22 (13), 23 (13), 24 (13)
Болят сухожилия	17 (6)
Болит спина	17 (7), 21 (2), 24 (4)
Грыжа межпозвонкового диска	17 (7), 24 (2), 25 (6)
Киста Бейкера	15 (9)
Косточка на большом пальце ноги	15 (9), 25 (6)
Коксартроз	3 (6)
Лечебная гимнастика при болях в спине	3 (6)
Лечебная гимнастика для копчика	8 (9)
Лечебная гимнастика для позвоночника	12 (3), 16 (7)
Лечебная гимнастика при коксартрозе	22 (8)
Плечелопаточный периартрит	19 (7)
Перелом	17 (2), 22 (6)
Пяточная шпора	3 (6), 6 (8), 8 (5), 17 (5, 14)
Остеохондроз 4 (14), 12 (2), 16 (7), 17 (3, 5), 19 (7), 24 (4), 25 (6), 26 (5)	
Остеопороз 8 (8), 15 (9), 16 (6), 23 (9), 24 (4)	
Радикулит 2 (7), 3 (6), 11 (5), 18 (15), 23 (6, 9)	
Ревматоидный артрит	14 (5), 15 (9)
Растяжение связок	5 (8), 16 (4), 25 (5)
Судороги 1 (8,13), 9 (7,15), 17 (3), 26 (4)	
Сколиоз	8 (8)
Упражнения для улучшения походки, осанки	8 (15), 25 (6)
Упражнения при остеохондрозе	11 (4)
Упражнение от сутулости (кобра)	23 (6)
ОБМЕННЫЕ ПРОЦЕССЫ	
Ожирение	10 (7), 13 (6)
Облысение	13 (4)
Подагра 2 (3), 6 (6), 7 (9), 15 (8), 19 (14), 23 (3)	
ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА	
Гипертиреоз щитовидной железы	14 (11), 24 (5)
Диффузный токсический зоб	19 (4), 24 (5)
Нарушения функции щитовидной железы	14 (8), 20 (13)
Узел на щитовидной железе	19 (4), 20 (8)
Узловой зоб	15 (8, 9), 23 (4)
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	
Диабет и рак	19 (6)
Диабет 2 (13), 3 (8), 4 (7), 13 (5), 17 (4), 18 (6), 25 (9)	
Диабетическая стопа	4 (6), 11 (5)
Диабет и алкоголизм	7 (14)
Диабет и артроз	7 (14)
Контроль за сахаром при диабете 1 (13), 7 (14, 15), 8 (4), 9 (9), 10 (14, 15), 11 (13), 12 (8), 18 (6), 19 (3, 13), 20 (8), 21 (5)	
Осложнения при сахарном диабете	9 (9), 11 (5), 25 (9)
Синдром Сомоджи	7 (14)
Судороги при диабете	19 (6)
Трофические язвы 4 (6), 9 (8), 15 (4), 17 (4), 20 (8)	
ОНКОЛОГИЯ	
Диагностика онкологии (ПЭТ/КТ)	22 (3)
Кератоакантома кожи	20 (7)
Лимфома	20 (7)
Симптомы рака	1 (7)
Рак молочной железы	5 (5), 14 (9)
Рак мозга	6 (10)
Рак легких	5 (4)
Рак желудка	5 (4)
Рак позвоночника	13 (3)
Опухоль на нервной почве	6 (9)
Профилактика рака	7 (17)
Химиотерапия	6 (9)
ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	
Гепатит (A, B, C)	2 (2, 8), 24 (14)
Герпес на губах 5 (2, 3, 11), 7 (9), 8 (15), 20 (4), 23 (3)	
Красная волчанка	12 (13), 24 (8)
Кишечный грипп	20 (3)
Простуда (ОРЗ) 6 (3), 17 (6), 18 (5), 21 (14), 22 (3, 5), 23 (3), 25 (4), 26 (2, 3)	
ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ	
Атрофия зрительного нерва	11 (8)
Астигматизм	15 (8)
Близорукость	10 (8)
Возрастная дегенерация макулы	11 (8)
Воспаление глаз	10 (8), 16 (4)
Желтые бляшки на веках (ксантелазмы)	10 (8)
Глаукома, внутриглазное давление 1 (4), 4 (8), 7 (8), 18 (2, 8), 19 (8), 22 (9)	
Катаракта 7 (8), 11 (2), 14 (9), 18 (8), 19 (11), 25 (7), 26 (7)	
Кератит	9 (8)
Конъюнктивит	26 (10)
Как улучшить зрение	1 (4), 7 (8), 9 (8), 11 (8)
Лечебная гимнастика при глаукоме	3 (3)
Слезотечение	4 (4), 10 (8)
Халязион	4 (13)
Упражнения для улучшения зрения	3 (5), 18 (15)
СТОМАТОЛОГИЯ	
Воспаление полости рта и десен	4 (8), 8 (5), 14 (13), 25 (5)
Гингивит	13 (4)
Запах изо рта	20 (14)
Зубная нить при воспалении	17 (8)
Зубная боль	1 (5), 18 (8)
Кариес	1 (11), 16 (8)
Киста на челюсти	20 (4)
Пародонтоз, пародонтит	6 (3), 11 (6), 23 (3)
Сухость во рту	21 (3)
Хейлит метеорологический	7 (3)
КОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ	
Акне (юношеские угри)	5 (13), 19 (10)
Бородавки 12 (6), 24 (5,13), 25 (13), 26 (13)	
Болезнь Маргеллонов	5 (10)
Волдыри	18 (4)
Витилиго	10 (4), 15 (4)
Вросший ноготь	23 (13)
Грибок на ногах	7 (6), 8 (15), 11 (13), 22 (3)
Гангрена	5 (23), 24 (13)
Гнойные раны	2 (3), 12 (6)
Гидраденит (сучье вымя)	3 (3)
Дерматомиозит	22 (7)
Демодекоз	5 (23), 18 (8)
Красная волчанка	16 (5)
Кожный зуд	15 (13), 16 (6)
Контагиозный моллюск	19 (13)

Название заболевания	№ газеты/страницы
Лишай розовый	1 (6), 16 (4)
Папилломы	9 (4), 12 (13), 15 (3), 17 (6)
Псориаз 2 (5, 7), 9 (16), 10 (23), 16 (4), 19 (3), 22 (4), 23 (3, 5), 25 (14)	
Пролежни	9 (2, 16)
Мозоли, натоптыши 1 (6, 13), 3 (13), 11 (14), 21 (3)	
Ожоги 5 (2), 8 (5), 11 (2), 13 (20), 21 (3)	
Опрелости	10 (4), 23 (9)
Рожистое воспаление	9 (16), 10 (4), 21 (5), 22 (4)
Туберкулез кожи	8 (9)
Трещины на пятках и руках 1 (13), 15 (20), 17 (6), 18 (15), 23 (9)	
Фурункулы, чирьи, угри 2 (13), 4 (4), 5 (2), 10 (4), 11 (8), 14 (11), 17 (5), 20 (3), 21 (5), 23 (5), 24 (13)	
Ушибы, ссадины, синяки 8 (16), 12 (6), 14 (3), 19 (13), 22 (20), 23 (13)	
Цыпки	2 (6)
Экзема 2 (3, 9), 4 (4), 7 (6, 9), 8 (5), 12 (6), 14 (8)	
Эпителиальный копчиковый ход	3 (13)
ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аднексит 10 (11), 11 (13), 17 (10), 22 (10), 26 (11)	
Аденоматоз	11 (10)
Аденомиоз	22 (13)
Бартолинит	22 (10), 25 (13)
Вагинизм	5 (13)
Воспаление яичников	1 (9)
Детская матка	11 (13), 14 (11)
Дисплазия шейки матки	14 (10)
Зуд в интимном месте	24 (11)
Крауроз	7 (10), 16 (13)
Киста цервикального канала	16 (10)
Киста яичника, поликистоз	9 (11)
Контрацептивы	7 (11), 11 (10)
Климакс 3 (10), 5 (12), 6 (11), 10 (11), 11 (10), 17 (10), 18 (11), 26 (11)	
Критические дни 2 (10), 5 (13), 6 (10), 7 (10), 16 (10), 26 (11)	
Маточное кровотечение	5 (13), 16 (10), 17 (10)
Мастопатия 3 (10), 6 (10), 16 (11), 26 (11)	
Миома	5 (12), 10 (11)
Непроходимость маточной трубы	8 (10)
Опущение матки	6 (23), 20 (11)
Перевязывание маточной трубы	8 (10)
Папилломатоз	9 (11)
Сухость влагалища	5 (13), 18 (11)
Спайки в малом тазу	1 (10), 12 (9)
Удаление матки	16 (10, 11)
Фиброма	2 (10), 14 (10), 16 (10)
Эрозия шейки матки	6 (11), 14 (10), 21 (11)
МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	
Аденома предстательной железы 1 (10), 2 (10), 3 (10), 5 (12), 6 (10), 9 (10), 14 (10)	
Боль в мошонке, в паху	5 (12), 16 (11), 24 (11)
Импотенция, улучшение потенции 3 (10), 5 (12, 13), 16 (10), 17 (10), 21 (11), 23 (9)	
Мужское бесплодие	22 (10), 26 (11)
Половое воздержание	9 (10), 10 (10)
Приапизм	9 (10)
Простатит 3 (10), 5 (12), 7 (11), 10 (10), 15 (10)	

Название заболевания	№ газеты/страницы
Увеличилось яичко	20 (11)
Эрекция	11 (10)
БЕРЕМЕННОСТЬ, РОДЫ, КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ	
Аборт	6 (11), 9 (11)
Беременность и курение	4 (11)
Беременность при красной волчанке	24 (8)
Беременность и пол ребенка	6 (12)
Беременность и отрицательный резус-фактор	24 (8)
Беременность, первые 12 недель	8 (10), 20 (10), 24 (9)
Выделения во время беременности	4 (11)
Кормление грудью, мастит	6 (14), 16 (8)
Мнимая беременность	22 (11)
Последствия родов — геморрой	23 (10)
Тазовое предлежание плода	20 (10)
Трещины на сосках	3 (10)
ЭКО	23 (10)
ПЕДИАТРИЯ	
Аденоидит	6 (12), 8 (12), 13 (10)
Аллергия, диатез	9 (12), 14 (11)
Болит язычок	8 (13)
Бронхит	21 (10), 24 (10)
Высокая температура	5 (14)
Воспаление полового органа у мальчиков	1 (11), 12 (10)
Ветряная оспа	4 (10)
В семье второй ребенок	23 (11)
Витилиго	25 (10)
Гемангиома	15 (11)
Гланды, болит горло	1 (11), 10 (12), 25 (10), 26 (10)
Гипоспадия	5 (23)
Гипотиреоз	8 (12)
Герпесная ангина	6 (14)
Деформация стопы	6 (15)
Детские неврозы	21 (10),
Запор	14 (11)
Задержка речевого развития	18 (10), 25 (10)
Истерика	5 (14), 12 (10)
Компьютерная зависимость	2 (11)
Колики у новорожденных	22 (11)
Крипторхизм	9 (13)
Корочки на голове	8 (13)
Лейкоз	9 (12)
Лямблиоз	17 (11)
Плохие зубы	8 (13)
Недоношенный ребенок	25 (10)
Отит	26 (10)
Ожог борщевиком	19 (10)
Половое созревание, гормональная перестройка у подростка	9 (13), 10 (12), 12 (10), 23 (11), 24 (11)
Птоз века	6 (14)
Пупочная грыжа	3 (11)
Проба Манту	8 (12)
Падает зрение	16 (8), 26 (10)
Ринит	24 (8)
Сколиоз	13 (10), 26 (10)
Ушиб головы	13 (10)
Цистит у девочек	6 (15)
Энурез	25 (10)

■ УБОРКА — ЭТО ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВСЯКОГО ХЛАМА В БОЛЕЕ НЕЗАМЕТНЫЕ МЕСТА.

■ ЭМОЦИИ — КАК ЛОШАДИ: ЛИБО ТЫ ИМИ УПРАВЛЯЕШЬ, ЛИБО ОНИ НЕСУТ ТЕБЯ ГАЛОПОМ.

Кот на дереве

Не спешите спасать питомца. Сначала оцените ситуацию, чтобы не навредить себе!

Таких случаев много. В подмосковных Люберцах насмерть разбился парень, по просьбе детей снимая кошку с дерева. В Башкирии два малолетних брата погибли, пытаясь спасти тонущего щенка. В Санкт-Петербурге девушка разбилась насмерть, упав с 11-го этажа, — пыталась снять кота с рамы...

Самая частая проблема — кошки, которые, спасаясь от бродячих собак, запрыгивают на деревья, а потом от шока не могут оттуда спуститься и даже гибнут от голода и жажды. Животное, которое находится в шоке, может и повести себя неадекватно — начать царапаться, устремиться по дереву вверх, что усложняет задачу для неподготовленного человека.

Так что делать, если животное попало в трудную ситуацию?

■ Можно попробовать способ, который иногда помогает: разведите пузырек валерьянки в нескольких литрах воды и разлейте или поставьте в миске под деревом. Запах лекарства успокаивает животное, ну а как кошки любят валерьянку, известно всем. Если повезет, она сама спустится с дерева. В некоторых случаях животное можно привлечь едой.

■ Если кошку или похожее по размеру животное нужно вызволить из помещения, то поможет клетка-ловушка со съедобной приманкой. Ее на время можно взять у зоозащитников и установить самому.

ЕСЛИ СПАСЕНИЕ ЖИВОТНОГО ОПАСНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЗВОНИТЕ В МЧС СПАСАТЕЛЯМ И НЕ ПЫТАЙТЕСЬ САМИ СНЯТЬ ЖИВОТНОЕ, ЗАБРАВШЕЕСЯ НА ВЫСОКОЕ ДЕРЕВО ИЛИ В ВЕНТИЛЯЦИОННУЮ ШАХТУ. ЭТО ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ.

Пригодится

ДЕЗИНФИЦИРУЕМ ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ

Домашние тапочки время от времени надо дезинфицировать, чтобы предотвратить грибковые заболевания. Смочите два кусочка ваты уксусом, вложите их в тапки. Поместите в полиэтиленовый пакет, завяжите его и оставьте на сутки. Достаньте тапочки, выбросьте вату и вынесите их на балкон, чтобы хорошо проветрились.

ЧИСТИТЕ МАТРАС РАЗ В СЕЗОН

Освежать матрас чистой насадкой пылесоса для деликатных поверхностей желательно хотя бы раз в сезон. В идеале — каждый раз перед сменой постельного белья. Убрать несвежий запах можно, рассыпав пищевую соду на матрас, оставив на полчаса и затем хорошо пропылесосив поверхность. Убрать свежие пятна легко можно при помощи смеси перекиси водорода и жидкости для мытья посуды в пропорции 2:1.

УВЛАЖНЯЙТЕ СТЕНЫ ПЕРЕД РЕМОНТОМ

Медики доказали: выполнение ремонтных работ может привести к заболеваниям легких и сердца. Микроскопические частицы из пыли способны проникать в легкие и кровоток. Больше всего их образуется при сверлении и ошкуривании стен, а также цементировании и сварке. Поэтому всем, кто делает ремонт сам, врачи советуют надевать специальную маску-респиратор и перед началом работ увлажнять стены.

Одежда из козьего пуха не вызывает аллергии

ЕСТЬ КАК МИНИМУМ 6 ПРИЧИН ИМЕТЬ В СВОЕМ ГАРДЕРОБЕ ШАЛЬ ИЛИ ПЛАТОК ИЗ НАТУРАЛЬНОГО КОЗЬЕГО ПУХА.

■ Платки из натурального пуха долго служат и согревают даже в лютые морозы. Дело в том, что козий пух поглощает 35% влаги, прекрасно ее испаряет, остается при этом сухим и не позволяет рассеиваться теплу, которое вырабатывает тело.

■ Сухое тепло, которое дает козий пух, помогает при лимфадените и успокаивает ревматические боли в суставах. Носите пуховый платок на пояснице при радикулите, полиневрите и проблемах с почками.

■ Целебные свойства пухового платка применяются при всех простудных заболеваниях: его завязывают на горле, если есть кашель, или укутываются полностью.

■ Замучила мигрень? Повяжите голову платком. Его целебные свойства помогут справиться даже с сильной головной болью.

■ При варикозном расширении вен обматывайте ноги пуховым платком.

■ В козьем пухе есть ланолин — вещество, которое входит во многие лекарства от аллергии, способствует быстрому заживлению ран и переломов. Кстати, козий пух не вызывает аллергии.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 4400, 4800, 5300, 5700, 6100, 6500 руб.
Паутинки белые, серые – 3200, 3800, 4500 руб.
Палантин белый, серый – 2700 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, черный, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 2900 руб., 120х120 – 3300 руб., 140х140 – 3800 руб., 160х160 – 4500 руб.
Палантины: 140х60 – 2900 руб., 160х70 – 3300 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
РЕКЛАМА. 16+
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8 (3532) 63-30-11, 8-987-799-73-10
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Высокозная, 5. ОГРН 304569135000184

Анекдоты

В библиотеке.
— Где тут у вас книга «Мужчина — повелитель женщин»?
— Фантастика на третьем этаже.

— Вчера проснулась, а тебя нет. Где ты был, дорогой?
— А где ты проснулась, дорогая?

— Дорогой, ты что, меня ревнуешь?
— Нет, завидую, что тебе мужики звонят, а мне нет!

В банке менеджер спрашивает у подошедшей клиентки:
— Кредит оформлен на вас?
Она:
— Нет, на холодильник.

— Ваша корова случайно не курит?
— Да вроде нет.
— Значит, ваш сарай горит.

— У вас есть рекомендации с прежней работы?
— Да, мне порекомендовали поискать другую работу.

— Как вас с такой дикцией взяли на радио?! У вас что, там блат?
— Почему блат? Сестла!

Идет мама с трехлетней дочкой на каток. Малышка говорит:
— Насте — 3 года, а мне уже 4, ха-ха-ха!
Мама отвечает:
— А мне 26 лет, ха-ха-ха!
На что дочь печально отвечает:
— Мамочка, 26 — это уже о-го-го, а не ха-ха-ха...

В ДЕТСТВЕ ВСЕ БЫЛО ПРОЩЕ. ЗАКОНЧИЛИСЬ ДЕНЬГИ — ПОШЕЛ, НАРВАЛ ЕЩЕ С ДЕРЕВА И ИГРАЕШЬ ДАЛЬШЕ...

Умные мысли

■ Лучший день недели — среда. Он равноудален и от надежд, и от разочарований.
■ Кроме чужих неприятностей, в жизни есть и другие радости.
■ Чтобы взгляд был выразительным, нужно читать книги, а не покупать удлиняющую тушь.
■ От перестановки мест чиновников сумма взяток меньше не становится.

Рассказик

У меня соседка родила, когда ей еще и восемнадцати не исполнилось. К тому же всю беременность пила пиво и курила. А мальчик родился с нормальным весом и говорить начал рано. Но такую чушь!

Верная примета

Если в ночь на Ивана Купала перелезть через двенадцать разных заборов, то сбудется любое желание.

Прочитал однажды, что если в ночь на Ивана Купала перелезть через двенадцать разных заборов, то сбудется любое желание. А тут как раз и Ивана Купала на подходе. Решил проверить у себя на даче. Приехал, полил огурчики, помидорчики, цветочки, переоделся в спортивный костюм и к ночи ушел на зады огородов. Соседский забор я преодолел легко, дальше тоже без особых проблем. Правда, на седьмом огороде зацепился за колючую проволоку. А вот последний, двенадцатый забор преодолел только с третьей попытки — забор был высокий, добротный, доски одна к другой, без единой щели. Спрыгнул я с него в чей-то огород, отряхнулся от земли и только подумал, какое же мне загадать желание, как из кустов появилась громаднейшая собака. Рявкнув, она устремилась ко мне. Желание в тот момент у меня осталось только одно — остаться целым! Вдруг где-то рядом раздалось кошачье мяуканье, мимо пробежала черная кошка, и собака бросилась за ней. Секунды мне хватило, чтобы перемахнуть обратно через забор. Раздумывать над другим желанием уже не было смысла — загадать можно только одно. И оно, к моему счастью, сразу исполнилось. Так что перелезть через двенадцать заборов в ночь на Ивана Купала — это верная примета. На себе попробовал — сбывается. Советую тоже попробовать.

Сергей, Краснодарский край

Из школьных сочинений

■ Французы бросились наутек, не выдержав духа русской армии.
■ Онегин, как и все помещики, родился не в роддоме, а на берегах Невы.
■ В отсутствие Онегина Татьяна часто ходила в его кабинет, где постепенно из девушки превращалась в женщину.
■ По тогдашней моде Коробочка чесала мужу пятки и пудрила мозги.

С подругой решили вызвать дух писателя...

Карту с буквами начертили, блюдце со свечой достали, осталось выбрать «жертву». Подруга говорит, мол, Пушкина и Гоголя все вызывают, давай вызовем Фасонова. И указывает на полку с книгами, где крупными буквами на одном из корешков написано «Фасонов». Так удачно нам никогда не гадалось! Блюдце открыло все будущее. После сеанса мы прониклись уважением к писателю и решили почитать его произведения. Сняли с полки книгу, а на ней название — «100 фасонов платья».

Лидия, Республика Крым

Беспокоюсь о здоровье Ильи Муромца

Как смотрю на картину «Три богатыря», беспокоюсь о здоровье Ильи Муромца (посередине). Ведь с такой упитанностью гарантированы и гипертония, и диабет... При его деятельности неизбежны травмы, поэтому раны на ногах могут привести к гангрене. А его талию видели? Явный признак низкого уровня тестостерона, а это эректильная дисфункция!

Б. И. Безруков, Воронеж

Поклонился турникету — и... О, чудо!

Историю эту рассказал мой шеф. Есть у него сынишка лет 12-13 — парень сообразительный и не без чувства юмора.

Так вот, заходит этот мальчик в метро. При этом свой проездной (который прикладывается к глазку турникета) он засунул под отворот шапки спереди так, что магнитная лента немного выглядывает, а сам проездной не виден. Теперь представьте картину. В будке около ряда турникетов сидит женщина-контролер и бдит, чтобы по двое не проходили и не перепрыгивали. Тут останавливается мальчуган и пристально смотрит куда-то вверх, осеняет себя крестным знамением и громко говорит: «Господи, пропусти меня, пожалуйста!» После чего кланяется, лбом почти касаясь турникета — и... о, чудо! Красный запрещающий сигнал сменяется зеленым, и наш герой, бодро пройдя сквозь него, становится законным пассажиром Московского метрополитена! Что было с контролером, описывать не буду. Лично не видел. Но думаю, если раньше она в церковь не ходила, то теперь станет послушной прихожанкой.

Ю. Д. Филиппов, Москва

Ответы на кроссворд со стр. 24

По горизонтали: 1.Кассета. 5.Святки. 8.Протока. 14.Фото. 15.Оппонент. 16.Укус. 17.«Битлз». 18.Страх. 19.Щека. 20.Достаток. 21.Арес. 24.Аттила. 26.Художник. 29.Тритон. 34.Саман. 35.Тараканова. 36.Мотив. 37.Родство. 38.Нектар. 40.Дельвиг. 43.Металлолом. 46.Романс. 48.Пропан. 49.Ротмистр. 53.Паспарту. 54.Очевидец. 55.Скалолаз. 56.Визави. 57.Далила. 58.Скопа. 61.Опала. 64.Багаж. 67.Откос. 70.Дискомфорт. 71.Ленглер. 72.Родинка. 73.Голкипер. 74.Городки. 76.Нунчаки. 77.Невежество. 78.Нолик. 81.Ратин. 84.Пихта. 87.Бридж. 90.Льгота. 91.Ацетон. 92.Охранник. 93.Кинескоп. 94.Реквизит. 95.Староста. 98.Доцент. 99.Есенин. 100.Волшебство. 108.Окулист. 109.Ягаган. 112.Швабрин. 113.Агата. 114.Иностранка. 115.Отвес. 116.Ателье. 118.Стамеска. 120.Накипь. 122.Морс. 125.Гастелло. 129.Иней. 130.Кирза. 131.Нерон. 132.Гуру. 133.Раскопки. 134.Дюна. 135.Престиж. 136.Гамбит. 137.Стоянка.

По вертикали: 2.Абонент. 3.Скоба. 4.Трата. 6.Выпас. 7.Крест. 9.Ребро. 10.Труха. 11.Кружево. 12.Воздух. 13.Отскок. 22.Планета. 23.Крамола. 24.Абсурд. 25.Тамада. 27.Дрожь. 28.Нанка. 30.Тетива. 31.Навага. 32.Откорм. 33.Тандем. 38.Нетто. 39.Рулет. 41.Рогатина. 42.Расправа. 44.Полиглот. 45.Ватерлоо. 47.Сервис. 48.Плеяда. 49.Руссо. 50.Трава. 51.Село. 52.Розга. 59.Кадр. 60.Пустоцвет. 62.Протектор. 63.Литр. 64.Балаган. 65.Генерал. 66.Желудок. 67.Ординар. 68.Контакт. 69.Стадион. 75.Инки. 76.Норд. 79.Осьминог. 80.Иноверец. 82.Ацетилен. 83.Изобилие. 84.Паркет. 85.Хеопс. 86.Аорта. 87.Бонус. 88.«Искра». 89.Жаркое. 96.Талия. 97.Титан. 100.Ватник. 101.Обшлаг. 102.Рокада. 103.Кураре. 104.Пиранья. 105.Саботаж. 106.Дровни. 107.Снасть. 110.Тесла. 111.Аванс. 117.Тротуар. 118.Сигара. 119.Аконит. 121.Пленник. 123.Скунс. 124.Брюки. 126.Соска. 127.Лапти. 128.Арест. 129.Индия.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Присмотрела босоножки

В ДАЛЕКИЕ, НО НЕЗАБЫВАЕМЫЕ 1990-Е ГОДЫ МЫ С МУЖЕМ МЕСЯЦАМИ НЕ ПОЛУЧАЛИ ЗАРПЛАТУ. ВМЕСТО ДЕНЕГ ВЫДАВАЛИ НЕВОСТРЕБОВАННЫЙ ТОВАР. КТО ЖЕ ЭТОГО НЕ ПОМНИТ?!

Наконец муж через суд получил зарплату. Я поспешила купить себе две пары обуви, так как совсем обносилась. Собираясь на работу в школу, попросила мужа, который уходил раньше, выбросить заполненную мусором коробку из-под туфель. Супруг послушно исполнил мою просьбу. Что-то дернуло меня еще раз взглянуть на новые босоножки. Открыла коробку — а там мусор. Выбросил босоножки! Ему ж все коробки на одно лицо! Схватив сумку, бросилась к мусорным контейнерам. Подбегаю, заглядываю в крайний и облегченно вздыхаю: вон она, моя серая коробочка! Думаю, сейчас достану. Не тут-то было! Контейнер пустой, обувь лежит на самом дне, и с моим ростом в 160 см не дотянуться до нее. Прыгаю вокруг и не знаю, как быть. Наконец нашла длинную рейку и попыталась подцепить коробку, но только смогла открыть ее и вытащить босоножки. Стала гонять их, как шайбу клюшкой, от стенки к стенке. Тут подходит дама с ярко выраженными признаками веселого образа жизни на лице. Заглянула вниз, произнесла набор традиционных в подобном случае слов, ловко опрокинула контейнер, подхватила обувь и пошла... Я чуть не задохнулась от ее наглости и бросилась вслед, крича, что это, мол, моя обувь, по ошибке ее выбросила. Она отвечает: «Чем докажешь? Кому-то не подошли, вот и выкинули. Ты не сумела достать, а я достала». Называю ей размер, производителя, чек лежал там же. К диалогу стали прислушиваться подошедшие дамы, и нахалка, поняв, что проигрывает, сдалась, но потребовала деньги за работу (ведь достала!). Суммы не помню, инфляция в те годы неслась галопом, но, умирая от стыда, сунула ей бумажку.

Но это еще не конец истории. Пришла в школу, рассказала коллегам, те повеселились и посочувствовали. Спустя какое-то время подходит учительница математики и сообщает, что, когда я шарила шестом в недрах мусорного контейнера, мимо проходила мама с моим учеником. Меня сложно было не заметить, и женщина решила, что я от острой нужды что-то себе присмотрела в мусоре. Родительница очень посочувствовала мне. Хорошо, что коллега была в курсе того, что произошло, и спасла меня от позора.

Г. Кликина, письмо с сайта

Гороскоп с 1 по 14 февраля

Встали утром — улыбнитесь. Просто так!

ОВЕН Наступил счастливый период! Все будет складываться именно так, как вы планировали и мечтали. Относитесь к себе бережнее и не пускайтесь во все тяжкие, изнуряя организм. Легкость в питании и движении — вот основное правило на ближайшие дни. О здоровье: перед выходом на улицу смазывайте нос оксолиновой мазью или хозяйственным мылом — они не дадут вирусу проникнуть в организм.

ТЕЛЕЦ Однажды, проснувшись утром, назначьте этот день лучшим в своей жизни. Скажите вслух или про себя: «Пусть весь день все мои желания исполняются!» Утро лучше начинать с завтрака у окна, глядя на небо или дневной свет. Это разбудит организм. Завтракаете, когда еще светит луна? Зажгите на кухне хотя бы все светильники.

БЛИЗНЕЦЫ В ближайшие две недели придется быть в центре внимания. Родственники и давние знакомые будут обрывать телефон и стучаться в двери. Главное — успеть наполнить холодильник, чтобы армия гостей осталась довольна. Если почувствуете усталость, вялость, раздражительность, тревогу, нервозность, опустите руки в раковину и поливайте их холодной водой от локтей до кончиков пальцев.

РАК Наведите порядок в чувствах. Как вам предложение? С одной стороны, абсурд: как можно с ними разобраться? Это же чувства, о них либо стихами, либо никак. С другой — и впрямь не мешало бы разобраться. Иначе можно таких дров наломать — на три лютые зимы с печным отоплением хватит!

ЛЕВ Расслабьтесь и плывите по течению, оно само принесет вас куда надо — рекомендуют звезды. Если нападет зимняя хандра, то отдых, положительные эмоции и крепкий сон улучшат самочувствие. Ваша норма — не менее 9-10 часов сна. И запомните продукты для бодрости: орехи, гречневая каша, апельсины, морская капуста, яблоки, рыба.

Если вы кому-то не нравитесь — ничего страшного, ведь не у каждого есть хороший вкус.

ДЕВА Неуемные по своей натуре, вы наконец-то угомонитесь и переживете это время спокойно. А страсти если и накроют с головой, то скорее так тепло и уютно, как если бы это было одеяло собственной постели. Ситуация, складывающаяся на небе, грозит только одной проблемой — почки. Поэтому любые диеты благотворно скажутся на организме.

ВЕСЫ Пока не поймете, что для вас важнее, постоянно будете разменяться на мелочи. Чтобы куда-то прийти, нужно знать, куда идешь. Обозначьте главные цели и двигайтесь к ним. Пусть медленно, но верно. Возможно, хаос в душе — следствие банальной бессонницы. Спите столько, сколько требует организм. Именно сон в ответе за ваши поступки и решения.

СКОРПИОН Вашу жизнь будут отравлять не реальные проблемы, а надуманные. Вы боитесь заболеть — уже вторую неделю беспокоят непонятные симптомы и вы себя накручиваете. При желании можно найти кучу поводов для тревоги. Перестаньте хандрить и наслаждайтесь моментом! Попробуйте начинать свой день с установки: «Я радуюсь всему, что вокруг меня». Увидите — жить станет легче.

СТРЕЛЕЦ Выпадите на некоторое время из жизни. Вы не обязаны быть доступны друзьям и близким. Не будьте жилеткой для слез. Отключайте мобильных хотя бы на пару часов в день. В эти счастливые часы тишины не тратьте время на сериалы, только на себя. И держите руку на пульсе, причем в прямом смысле, чтобы сердечко не дало сбой. Чаще включайте в рацион картофель, капусту, курагу, чернослив, орехи.

■ Мат — это как «Рафаэлло», вместо тысячи слов!

■ Чему бы грабли ни учили, мы без них не можем жить.

КОЗЕРОГ Ритм жизни ускорится, поэтому постарайтесь избежать стрессов. Они основная причина гипертонии. Лучшее средство от них — доброжелательность. Встали утром — улыбнитесь. Просто так! Чаще отдыхайте и думайте о приятном. А если вам будет хорошо, то и ваши близкие внакладе не останутся.

ВОДОЛЕЙ Тайные надежды могут сбыться, планы — осуществиться. Сделать сказку былью сможете только вы сами, судьба на вашей стороне. Если в какой-то момент разболится голова, попробуйте выпить 1/4 стакана картофельного сока. Но полезен только свежий. И смажьте виски настойкой валерианы.

РЫБЫ Ваше нежелание доводить начатое дело до конца может быть связано не с ленью-матушкой, а с банальной усталостью. Если поймете, что это так, срочно принимайте меры. Больше отдыхайте, чаще гуляйте на свежем воздухе, даже в морозные дни. О здоровье: пора укреплять зубы и десны. Употребляйте в пищу капусту, старательно пережевывая ее, и прикладывайте к деснам на 10-15 минут 1-2 раза в день.

Уважаемые читатели!
Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из каталогов

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»	Объединенный каталог «Пресса России»	«Каталог российской прессы»	Каталог «Почта России» «Подписные издания»
53995	42404	31670	П3412

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Стихи наших читателей

Я ХОЧУ УЛЫБНУТЬСЯ ВЕСНЕ

Не мешайте, пожалуйста, мне.
На душе беспокойно, неладно.
Я хочу улыбнуться весне,
И погладить подснежник прохладный,
И вдохнуть свежий ветер лесной,
Расправляя усталые плечи.
Я хочу пошептаться с весной
О простом: о земном и о вечном.
Но зовет телефон — не унять.
И опять я должна почему-то
Жадным будням так просто отдать
Этой жизни святые минуты.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

В следующем номере читайте:

✓ **На каждый день**
ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ ХОДИТЕ НА ЯГОДИЦАХ.

✓ **Не навреди**
КАКИЕ ЛЕКАРСТВА МОГУТ ВЫЗВАТЬ ИНФАРКТ?

✓ **На приёме у гастроэнтеролога**
ГРИБОК В ЖЕЛУДКЕ. ОТКУДА ОН ТАМ ВЗЯЛСЯ?

В редакцию газеты Айболит Здоровье Медицина Жизнь требуется

РЕДАКТОР ОТДЕЛА

Требования: образование высшее (журналист, филолог); навыки работы с текстом (редактирование, корректура); коммуникабельность, творческая активность.

з/п от **25000** руб.

Резюме отправлять по эл. адресу direktor@kavkazinterpress.ru

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ 8 (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА 8 (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО 8 (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА 8 (8652) 75-05-67

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора Д. А. МЕДВЕДЕВА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com

Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru 8-961-491-97-54

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-1485 от 10.02.2000г. Ценовободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 157720 экз. Заказ 66. Объем 6 п.л. Дата выхода в свет 25.01.2017 г. Подписана в печать 18.01.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.

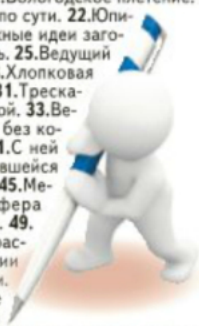
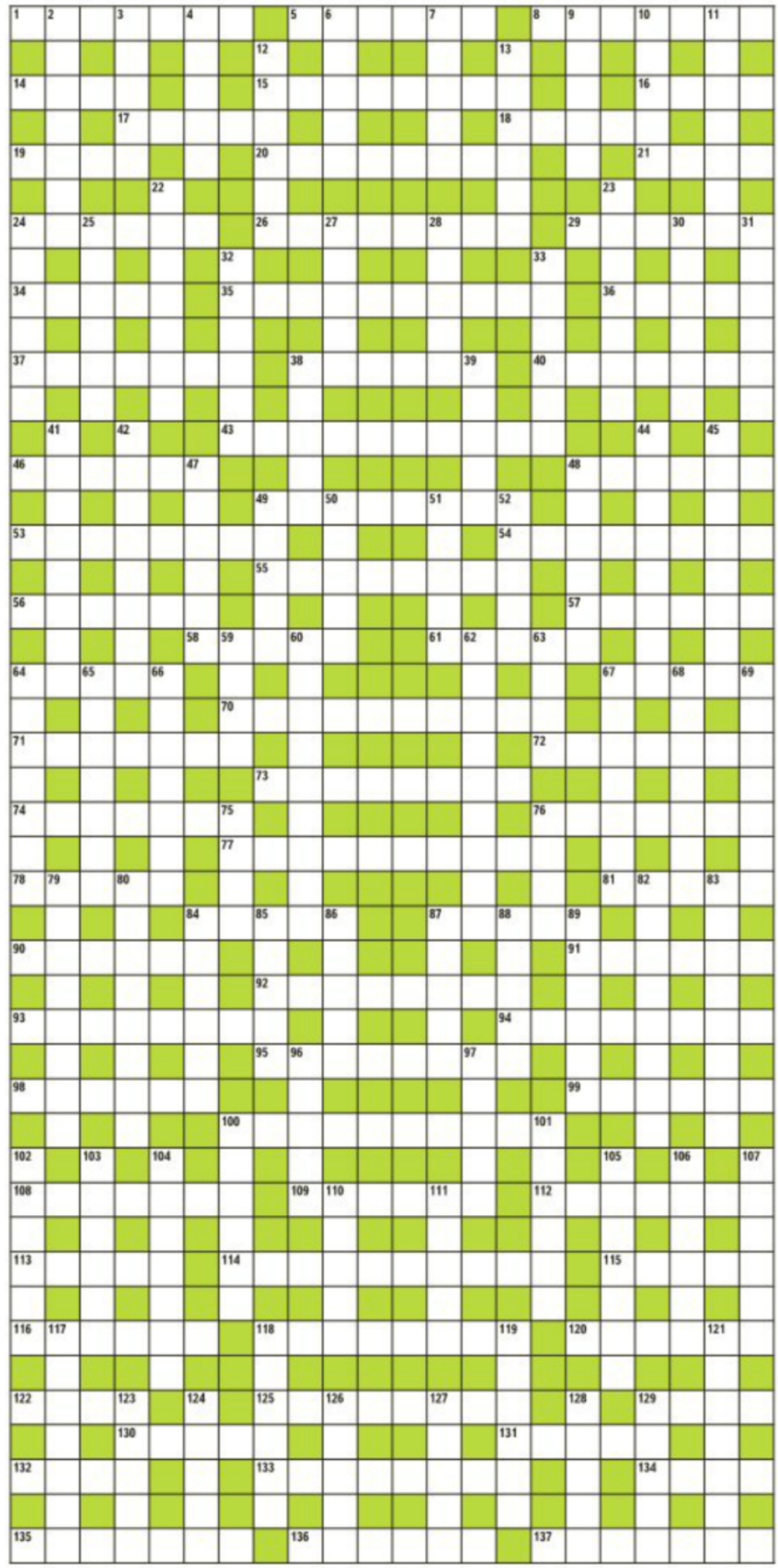
Электронная почта редакции: kipred@kavkazinterpress.ru
Сайт газеты: www.ayboilt.ru

Доп. тираж обеспечивает: ТОО «КроссПресса» (г. Алматы)

Общий тираж 176220 экз.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Футляр с магнитной лентой. **5.**Дни от Рождества до Крещения. **8.**Боковой рукав реки. **14.**Портрет в паспорте. **15.**Противник в споре. **16.**Травма со следами зубов. **17.**Четверка из Ливерпуля. **18.**Испуг с большими глазами. **19.**Румянится на морозе. **20.**Материальное благополучие. **21.**Бог войны. **24.**Предводитель гуннов. **26.**Он пишет картины. **29.**Хвостатое земноводное. **34.**Кирпич-сырец с резаной соломой. **35.**Русская княжна-самозванка. **36.**Назойливый у песенки. **37.**Кровная близость. **38.**Пища колибри. **40.**Русский поэт. **43.**Идет на переплавку. **46.**«Очи черные» по жанру. **48.**Бытовой газ. **49.**Офицер в кавалерии. **53.**Акварельная рамочка. **54.**Свидетель происшествия. **55.**Покоритель утесов. **56.**Оппонент в диалоге. **57.**Предала Самсона. **58.**Сокол-рыболов. **61.**Государева немилость. **64.**Кладь, взятая в путь. **67.**Пустить поезд под... **70.**Ощущение неудобства. **71.**Прадед вальса. **72.**Мушка над губой. **73.**Футбольный вратарь. **74.**Игра с битами и чурками. **76.** Оружие каратиста. **77.**Культурный мрак. **78.**Соперник крестика. **81.**Ткань для пальто. **84.**Дерево с мягкой хвоей. **87.**Коллега преферанса. **90.**Привилегия ветерана. **91.**Маляр им растворяет краску. **92.**Офисный секьюрити. **93.**Трубка телевизора. **94.**Театральные вещи. **95.**Активист в классе. **98.**Ученое звание. **99.**Муж Айседоры Дункан. **100.**Магия, чудо. **108.**Он выпишет вам очки. **109.**Кривой кинжал яныча-ра. **112.**Персонаж «Капитанской дочки». **113.**Писательница... Кристи. **114.**Жительница другого государства. **115.**Груз на шнурке у каменщика. **116.**Мастерская мод. **118.**Столярный инструмент. **120.**Налет на стенках чайника. **122.**Ягодный напиток. **125.**Летчик-герой. **129.**Седина на ветвях. **130.** Кожа для солдатских сапог. **131.**Жестокий римский правитель. **132.**Наставник у йогов. **133.**Археологические работы. **134.**Песчаный холм. **135.**Вес человека в обществе. **136.**Начало шахматной партии. **137.**Место для парковки.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Плательщик за телефон. **3.**Гнутая ручка сундука. **4.**Деньги, пущенные в расход. **6.**Луг, где кормится скот. **7.**Венчает купол церкви. **9.**Кость для Евы. **10.**Перегнившее в пыль дерево. **11.**Вологодское плетение. **12.**Целебный в горах. **13.**Рикошет по сути. **22.**Юпитер — самая большая... **23.**Мятежные идеи заговорщика. **24.**Абсолютная нелепость. **25.**Ведущий застолья. **27.**Мелкие конфеты. **28.**Хлопковая ткань из Китая. **30.**Струна лука. **31.**Треска-северянка. **32.**Питание хряка на убой. **33.**Велосипед для двоих. **38.**Вес товара без коробки. **39.**Рулон от кондитера. **41.**С ней ходили на медведя. **42.**Суд взбесившейся толпы. **44.**Знаток многих языков. **45.**Место разгрома Наполеона. **47.**Сфера услуг. **48.**Группа великих деятелей. **49.** Философ Жан Жак... **50.**Луговая растительность. **51.**Персонаж комедии «Собака на сене». **52.**Орудие порки. **59.**Мгновение в кино. **60.**Цветок, не дающий плодов. **62.**Утолщенная часть автомобильной покрышки. **63.**Пакетная мера молока. **64.**Ярмарочный театр. **65.**Высший офицерский чин. **66.** Страдает из-за гастрита. **67.**Ноль на водомерной рейке. **68.**Встреча с гуманоидами из НЛО. **69.**Спортивный комплекс. **75.**Индейцы Перу. **76.**Север на морской карте. **79.** Головоногий моллюск. **80.**Иудей для православного. **82.** Углеводород — горючее при сварке. **83.**Достаток, богатство. **84.**Половое покрытие. **85.**Фараон с пирамидой. **86.** Кровеносный сосуд. **87.**Вид премии. **88.**Газета ленинцев. **89.**Мясо в горшочке. **96.**Осиная у хрупкой девушки. **97.**Греческий гигант. **100.**Стеганая хлопковая куртка. **101.**Отворот на конце рукава. **102.**Трасса вдоль фронта. **103.**Яд на острие стрелы. **104.**Хищница Амазонки. **105.**Намеренный срыв в работе. **106.**Грузовые сани. **107.**Удочка для рыбака. **110.**Единица магнитной индукции. **111.**Платеж в счет зарплаты. **117.**Пешеходный асфальт. **118.**Табачный символ Кубы. **119.**Лютик-борец. **121.**Невольник в стане врага. **123.** Зверек, пугающий запахом. **124.**Бриджи или галифе. **126.** Пустышка для младенца. **127.**Лыковые шлепанцы. **128.**Помещение за решетку. **129.**Государство в Азии.



ДУМАЛИ, ЗИМА УШЛА ПО-АНГЛИЙСКИ, НЕ ПОПРОЩАВШИСЬ... НЕТ, КАК ВСЕГДА ПО-РУССКИ — 10 РАЗ НА ПОСОШОК, А ПОТОМ ЕЩЕ И С НОЧЕВКОЙ ОСТАНЕТСЯ.